

**FACULTAD DE CIENCIAS**  
**DE LA SALUD**

Carrera de Nutrición y Dietética

**“RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS  
Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA 2024, LIMA – PERÚ”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Nutrición y Dietética

**Autores:**

Ray Andre Alcantara Sanchez

Susan Katherine Navarro Estrada

**Asesora:**

Dra. Jacqueline Susana Sayán Brito

<https://orcid.org/0000-0002-2552-2361>

**Lima – Perú**  
**2025**

### JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	<b>MARIANA ELVIRA HIDALGO CHAVEZ</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>FLORENTINA GABRIELA VIDAL HUAMAN</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO</b>
	Nombre y Apellidos

## Informe de similitud






Página 2 of 06 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega brr:old:1:31 08973729

### 17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Fuentes principales

- 19%  Fuentes de Internet
- 14%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 of 06 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega brr:old:1:31 08973729

## **DEDICATORIA**

A mi querida familia que en todo momento estuvo apoyándome en el trayecto de esta etapa, a mi padre Segundo Ricardo Alcántara Pereira por ser un ejemplo de constancia y superación.

A mi madre Estela Sánchez Cachipa por brindarme el apoyo y ser el motivo, por el cual deseo seguir cumpliendo mis metas.

Alcantara Sanchez, Ray André

Agradezco profundamente a Dios, quien ha sido mi guía y fortaleza en cada momento difícil de la vida; sin Su presencia, no habría alcanzado mis logros.

Dedico este trabajo a mis padres, Gregorio Navarro Hinojosa y Susana Estrada Enríquez, cuyo apoyo incondicional y motivación constante me han impulsado a seguir adelante y a esforzarme por alcanzar mis sueños. Su amor y confianza han sido el pilar de este camino.

Navarro Estrada, Susan Katherine

## AGRADECIMIENTO

Los conocimientos enérgicos e idóneos y sabias palabras, se los debemos a nuestros queridos docentes. A cualquier lugar donde nos vayamos, siempre estarán las raíces del fruto que obtuvimos en el transcurso de la carrera. Gracias por la eterna paciencia y dedicación.

A nuestras familias que han sido siempre el impulso para perseverar en los sueños y metas, también a los que estuvieron en los momentos difíciles de todo el proceso académico. Hoy les dedico el logro a nuestros padres, como un objetivo realizado. Gracias por creer en nosotros y por ser como son.

## TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR .....	1
DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO .....	4
TABLA DE CONTENIDO .....	5
ÍNDICE DE TABLA.....	6
ÍNDICE DE ANEXOS.....	7
RESUMEN .....	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....	9
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....	19
CAPÍTULO III. RESULTADOS .....	26
CAPÍTULO IV: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES.....	33
REFERENCIAS.....	36

## ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios .....	26
Tabla 2. Nivel de consumo de alimentos saludables en los estudiantes universitarios.....	27
Tabla 3. Nivel de consumo de alimentos no saludables en los estudiantes universitarios.....	27
Tabla 4. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios .....	28
Tabla 7. Prueba de correlación de Rho de Spearman de las variables consumo de alimentos saludables y actividad física .....	31
Tabla 7. Prueba de correlación de Rho de Spearman de las variables consumo de alimentos no saludables y actividad física .....	32

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	43
ANEXO 2. TABLA DE OPERACIÓN DE VARIABLES .....	44
ANEXO 3. FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	45
ANEXO 4. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	47
ANEXO 5. DOCUMENTO DE VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS .....	51
ANEXO 6. BASE DE DATOS DE SPSS .....	54

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el consumo de alimentos y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú, durante el ciclo regular 2024. **Diseño:** La investigación fue correlacional no experimental, descriptivo y de corte transversal. **Participantes:** La muestra con la cual se realizó el estudio fue de 158 estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética. **Materiales y Métodos:** Se utilizó la técnica de encuesta con instrumentos validados: el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), versión corta. Los datos fueron procesados en el software SPSS para análisis descriptivo e inferencial. La relación entre el consumo de alimentos y la actividad física se evaluó mediante la prueba de Rho de Spearman. **Resultados:** El 63.9% de los estudiantes presentó consumo de alimentos saludables, mientras que el 41.1% reportó actividad física moderada. En el consumo de alimentos saludables y actividad física se encontró una relación significativa entre las variables analizadas ( $p= 0.258$ ). **Conclusión:** La mayoría de los estudiantes universitarios, presentaron consumo de alimentos saludables y unos niveles de actividad física moderada.

**Palabras clave:** consumo de alimentos, actividad física, estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1. Realidad Problemática

La vida universitaria es un periodo decisivo en la vida de los adultos, marcado significativamente por cambios en el estilo de vida, actividad física y hábitos alimentarios. Todo esto puede modificar el estado nutricional de los universitarios, generando un riesgo alimentario en esta población. Es decir, en el periodo de tiempo universitario, factores como el estrés académico, la falta de tiempo de preparar las comidas saludables, el acceso limitado a opciones nutritivas, sedentarismo o la influencia de una vida social más activa puede llevar a una dieta desequilibrada. Esto, a su vez, puede resultar en deficiencias nutricionales, como aumento de peso o incluso el desarrollo de consumo de alimentos poco saludables, como exceso de harinas, azúcares y alimentos altos en grasas (1,2,3).

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) en el año 2022, cerca de 390 millones de adultos de 18 años o más en todo el mundo tenían un peso insuficiente y 2500 millones tenían sobrepeso, de estos, 890 millones tenían obesidad (4). En el mismo año, cerca del 16% de la población mundial de 18 años o más, era obesa. Es decir, la prevalencia global de la obesidad aumentó en más del 100% entre 1990 y 2022. Asimismo, el porcentaje de 18 años a más presentaban sobrepeso, con variaciones regionales elevadas, siendo así en Asia Sudoriental y África el 31%, 67% en las Regiones de América. Teniendo en cuenta que el sobrepeso es una afección por una acumulación excesiva de grasa y la obesidad una complicada enfermedad crónica que puede ser perjudicial para la salud, esta patología aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares que pueden influenciar en la salud ósea, reproducción y en ciertas enfermedades oncológicas (5).

Incluso en la etapa universitaria puede afectar en la calidad de vida como el sueño o en la actividad física, siendo esta última una de las más afectada, aproximadamente 1,800 millones de adultos, equivalentes al 31% no practica actividad física. Es decir, quedan en segundo plano y no toman en cuenta las recomendaciones mundiales de realizar 150 minutos de actividad física por semana. Desde el año 2010 la inactividad física ha ido en aumento hasta 5 puntos porcentuales y esta tendencia sigue; y se estima que para el año 2030 el 35% de adultos no alcanzarán los niveles recomendados de actividad física (6).

En el informe de Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la prevalencia de obesidad en la población de adultos en América Latina y el Caribe se ha multiplicado por tres desde el año 1975, esto se debe a cambios en la

alimentación que implican un mayor consumo de comida rápida y productos ultra procesados. También hace énfasis que se produjo un incremento notorio de obesidad en el Caribe, donde el porcentaje se multiplicó por cuatro, pasando del 6% en 1975 al 25%, en términos absolutos de 760,000 a 6.6 millones de personas. (7)

En nuestro país, entre el año 2014 y 2019, el porcentaje de peruanos mayores de 15 años con obesidad mostró un incremento del 18.5% en 2014 al 22.3% en 2019, lo que nos indica un aumento de 3,8 puntos porcentuales. Sin embargo, durante la pandemia del COVID-19, se registró un aumento aún más significativo, elevándose del 22,3% en 2019 al 25,8% en 2021, lo que indica un aumento de 3,5 puntos porcentuales (8).

Con respecto a la actividad física en adultos, en nuestro país, evidenciamos que la tasa de sedentarismos es elevada, esto ya que, el Ministerio de Salud (Minsa), a través de la Dirección de Promoción de la Salud (PROMSA), recomienda practicar actividad física para prevenir el sedentarismo y la obesidad en la población. Éste advirtió que sólo el 26% de la población adulta peruana realiza actividad física (9). Asimismo, en un estudio donde se evaluó el exceso de peso y actividad física en universitarios peruanos, demostró resultados significativos teniendo como muestra 174 estudiantes, más de un tercio de los estudiantes presentaron exceso de peso y más de la mitad no alcanzó niveles adecuados de actividad física (10).

La necesidad urgente de implementar políticas de salud pública que promuevan la alimentación saludable, la actividad física regular y un entorno que favorezca la toma de decisiones más saludables en universitarios, nos llama a generar cambios y encontrar maneras de integrar estos a nuestra población estudiantil, ya que resulta fundamental poder identificar estos patrones para mejorarlos, porque este grupo etario de adultos pueden aumentar su riesgos a la salud por los distintos determinantes ya mencionados. Por estas razones, es crucial poder reconocer el consumo de alimentos y actividad física en esta población.

## 2. Antecedentes de estudio

### Antecedentes Nacionales

Barreros et al. (11) realizaron un estudio de investigación donde el propósito fue evaluar el nivel de estrés académico y nivel de actividad física en universitarios. El estudio fue observacional, de tipo transversal descriptivo. La muestra estaba conformada por 96 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados muestran que un 59,48% de universitarios presentaron estrés académico con un nivel moderado y el 42,71% de los estudiantes universitarios realizaron actividad física bajo; del total de varones, el 42,86% tuvieron un nivel de actividad física alta y del total de mujeres el 45,33% realizaron actividad física baja. Asimismo, se encontró que los estudiantes pasan más de 6 horas sentados al día. En consecuencia, se concluyó que la población de estudio manifestó estrés académico moderado y bajo nivel de actividad física.

En un estudio realizado por Aguilar A. (12), investigó los hábitos alimentarios, nivel de actividad física y nivel socioeconómico en universitarios. El estudio tuvo una muestra de 151 estudiantes de ambos sexos, se emplearon 3 cuestionarios para evaluar hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y nivel de actividad física (Cuestionario Internacional de Actividad Física - IPAQ) (13). Los resultados mostraron que el 11,9% de los estudiantes mostraba hábitos alimenticios inadecuados. Un 53% de ellos presentaron un nivel de actividad física moderado, mientras que el 31,1% tuvo un nivel bajo. En cuanto a su nivel socioeconómico, el 9,9% pertenecía a un grupo alto y el 51% a un grupo medio. Teniendo como conclusión que el 88,1% de los universitarios presentaron hábitos alimentarios apropiados, la mitad de los estudiantes tenía un nivel moderado de actividad física y la mayoría se encontraba en un nivel socioeconómico medio. Estos hallazgos sugieren que el cuestionario de evaluación del nivel de actividad física (IPAQ) es una herramienta no invasiva y fácil de aplicar.

Huaman y col. (14) realizaron un tipo de estudio no experimental, transversal, descriptivo, para determinar la actividad física, prevalencia de sobrepeso y obesidad en universitarios con una muestra total de 50 estudiantes. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) como instrumento para medir el nivel de actividad física. Además, se evaluaron las medidas antropométricas de los participantes Teniendo como resultados que el 49% de todos los estudiantes presentaban un nivel bajo de actividad física. En cuanto al sobrepeso y la obesidad, se encontró que el 42% de los estudiantes tenían sobrepeso y el 20% presentaban obesidad.

### **Antecedentes Internacionales**

En la investigación de Chales et al. (15) con el propósito de determinar la actividad física y alimentación en universitarios chilenos. Se realizó un estudio transversal, cuantitativo. Tuvieron una muestra de 331 estudiantes de ambos sexos y de un rango de edad de 20 a 24 años. Este estudio utilizó la escala validada “CEVJU-R2” de origen colombiano. Se observó que la gran parte de los estudiantes tenían comportamientos poco saludables y más de la mitad presentan bajos niveles de actividad física. Concluyendo que los universitarios como la población chilena tienden a seguir hábitos no saludables de alimentación y actividad física.

Castañeda et al. (16), realizó una investigación donde el propósito fue valorar la práctica de actividad física y percepción de salud en estudiantes de la Universidad de Sevilla. El tipo de estudio que se llevó a cabo fue transversal con una muestra de 1085 estudiantes, siendo 569 mujeres que participaron y 516 hombres, además por sexo y facultad se empleó un diseño muestral aleatorio y estratificado. En la recopilación de variables se utilizó el cuestionario “ad hoc”. Se obtuvo como resultado que el 42.2% de los universitarios practica actividad física y solo los que siguen recomendaciones del American College of Sports Medicine que son el 54.8%, son los que presentaron mejor percepción de salud. Teniendo como conclusión que los estudiantes universitarios pueden considerarse un grupo poblacional clave para fomentar la actividad física.

En el 2021, Miranda et al. (17) realizaron una investigación de la calidad de vida, estado nutricional y nivel de actividad física en universitarios. El estudio que realizaron fue de tipo observacional y analítico, teniendo como muestra 50 estudiantes. Los datos que se recopilaron incluyeron sexo, estado civil, ocupación y lugar de procedencia. También datos antropométricos como el peso, talla e IMC (Índice de Masa Corporal). Para la evaluación de actividad física, emplearon la versión corta del cuestionario internacional IPAQ. Teniendo como resultado que el 76% de los participantes en el estudio eran mujeres, y el 86% de los estudiantes presentaba una calidad de alimentación poco saludable. El 52% de la población tenía un estado nutricional adecuado, mientras que el 58% mostraba un nivel bajo de actividad física. Concluyeron que la mayor parte de la población universitaria tiene una dieta poco saludable y bajo nivel de actividad física.

### **3. Justificación**

En la actualidad, existen distintas etapas de la vida y estas son importantes, ya que ocurren varios cambios en la persona, uno de ellos es el estilo de vida. Asimismo, en el periodo de tiempo universitario se presentan un sinnúmero de cambios, por ejemplo, mayor estrés académico, mayor apetito o lo contrario, horarios de cursos alterados a la semana, aumento de la ansiedad, menos horas de descanso y menos actividad física. Todo esto puede modificar el estado nutricional de los universitarios, generando un riesgo nutricional en esta población. De la misma manera, la actividad física queda en segundo plano, esto principalmente se genera porque la mayoría de los jóvenes universitarios tienden a ser más sedentarios de lo habitual, ya que, suelen realizar otras labores, por ejemplo, trabajar, estudiar para los exámenes, reuniones familiares, entre otros. (18)

En la presente investigación se analizó la relación entre el consumo de alimentos y la actividad física en estudiantes de una universidad privada que cursen el ciclo regular 2024, Lima - Perú. Es decir, se avaló información actual de la situación y se constató cada artículo de revisión, todo ello para que en previas investigaciones se obtenga una relación con el tema y la importancia que puede tener estas implicaciones significativas en la salud de esta población.

### **4. Bases Teóricas**

#### **4.1. Consumo de alimentos:**

El consumo de alimentos es el lugar donde se interceptan la nutrición y alimentación, es decir, la conexión del sistema alimentario. Las personas reflejan su dieta en el comportamiento de su alimentación, además que la economía influye notoriamente, sin embargo, la noción que tenga sobre los productos diversos justificará su elección. También hace énfasis en la capacidad de tomar decisiones acertadas con la selección, preparación, almacenamiento y consumo de alimentos. Estas medidas no se determinan según el acceso de alimentos o disponibilidad, sino de diversos factores como las prácticas alimentarias, grado de educación y la información específica que tengan de nutrición y alimentación (19).

Asimismo, refiere las guías alimentarias para la población peruana de MINSA (20), cuando las personas tienen mayores ingresos, tienden a gastar más en su consumo diario. Sin embargo, si los ingresos disminuyen, los individuos priorizan otros gastos necesarios.

#### **4.1.1. Factores que determinan el consumo de alimentos**

La alimentación es un proceso voluntario donde eliges, preparas y comes los alimentos según tus deseos o posibilidades. Si bien el hambre es la razón principal para comer, lo que elegimos comer no depende únicamente de nuestras necesidades fisiológicas o nutricionales. Otras determinantes también influyen en nuestras decisiones alimentarias (21), estos son:

##### **4.1.1.1. Determinante biológico:**

Las necesidades biológicas son clave para la elección de ciertos alimentos, por naturaleza los seres humanos requieren energía y variedad de nutrientes para vivir, estos van ligados a las necesidades de saciedad y hambre. En nuestro cuerpo el sistema nervioso central regula el hambre, cantidad de alimentos ingeridos y apetito (21).

##### **4.1.1.2. Determinante económico:**

El costo de los alimentos es un punto que determina la elección. Algunos hallazgos en poblaciones que sus ingresos son bajos, los predispone a no tener una dieta equilibrada y reducir el consumo de verduras y frutas. Sin embargo, tener más dinero no significa tener una mejor alimentación, pero la variedad de alimentos debería aumentar (21).

##### **4.1.1.3. Determinante educacional:**

En la edad adulta puede influir el nivel educacional con respecto a la conducta alimentaria. Por ello resulta crucial que desde temprana edad se realice educación nutricional, tanto en los hogares como en las escuelas. La niñez es la etapa de vida correcta para incentivar hábitos adecuados en la elección de los alimentos, por ello, el estado necesita implementar políticas educativas (21). El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en el 2022 (22), menciona lo siguiente: “Es importante que dichos entornos permitan y promuevan que estudiantes, familiares, autoridades educativas y maestras/os tomen decisiones de alimentación más saludables”.

##### **4.1.1.4. Determinantes sociales:**

Primero, influencias de la pertenencia a una clase social u otra, existen diferencias en la ingesta de alimentos y nutrientes entre clases sociales. La desnutrición puede conducir a una deficiencia de nutrientes y a comer en exceso a una malnutrición generando sobrepeso y la obesidad; estos son problemas que enfrentan en gran parte de la sociedad. Segundo, influencias culturales, las diferencias culturales generan hábitos de consumo predeterminados a los

alimentos como a su preparación. Ciertos antecedentes, nos indican que pueden generar restricciones a la carne o a la leche. A pesar de cada cultura que todas las personas pueden tener, es posible cambiar ciertos patrones, por ejemplo, las personas que viajan a otro país tienden a adoptar hábitos diferentes en la elección de sus alimentos. Tercero, entorno social, la mayor parte de alimentos se suelen consumir en casa, sin embargo, cada vez la cantidad que consume fuera es mucho mayor, por ejemplo, en los trabajos, universidades y restaurantes. En cada lugar que este, se deberá limitar a los alimentos que existan en esos lugares. pero en gran parte de los entornos mencionados, el acceso que puedan tener a alimentos saludables será limitado (21).

#### **4.1.1.5. Determinantes psicológicos:**

Una característica peculiar de la vida actual y que puede modificar la salud, ejercicios o elección de alimentos es el estrés; este sobre la elección de alimentos y ingesta depende de cada persona. Desafortunadamente, cuando las personas están con un estrés constante suelen consumir mayor cantidad de alimentos y otra menor cantidad. Variedad de estudios indican que el estrés laboral o universitario desemboca cambios contraproducentes en la alimentación, generando un aumento de peso, incrementando la incidencia de presentar riesgo cardiovascular (21).

#### **4.1.2. Recomendaciones alimentarias en etapa adulta:**

Lo principal es tener una alimentación variada, que se conforme por los distintos grupos de alimentos que tenemos presente: vegetales y fruta, legumbres, granos, productos cárnicos, lácteos, comida rápida, productos instantáneos, dulces, snack salados y alcohol.

Además, incorporar el consumo diario de frutas y verduras, según la OMS en el 2018 (23): “Se debe consumir al menos 400g, es decir, 5 porciones de fruta y hortalizas”.

Unos consejos prácticos que nos brinda la OMS con el consumo de frutas y verduras son:

1. Incluir verduras en todas las comidas
2. Comer frutas frescas y verduras crudas
3. Comer frutas y verduras frescas de temporada
4. Comer una selección variada de frutas y verduras

En el caso de los azúcares libres, debe ser menor al 10% (24). Sin embargo, para obtener mejores beneficios para la salud el consumo debe ser menor al 5%. (25).

El consumo de grasas debe ser menor al 30% de la ingesta calórica diaria, es una medida preventiva para reducir el aumento de peso en la población adulta (26). Para reducir las grasas, especialmente las grasas trans y saturadas se puede:

1. Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
2. Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol.
3. Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne.
4. Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

La carne roja contiene grasa saturada (27), por lo que es recomendable consumirlos ocasionalmente, el MINSA (28) nos indica que de 3 a 4 porciones al día sería lo recomendable.

Las investigaciones en el consumo de alcohol nos indican que cualquier cantidad de alcohol para la salud genera un riesgo (29). Sin embargo, tenemos algunas medidas en el consumo de alcohol moderado que son las siguientes:

1. 12 onzas líquidas (355 mililitros) de cerveza común
2. 5 onzas líquidas (148 mililitros) de vino
3. 1,5 onzas líquidas (44 mililitros) de licores fuertes o destilados

Los productos lácteos, se considera una fuente importante de calcio, pero contienen grasa saturada. Las personas que son intolerantes a la lactosa pueden consumir otras alternativas que son fuentes de calcio. Se debe consumir al día son de 2 a 3 porciones, entre ellos, 1/3 de leche evaporada descremada en 1 taza,  $\frac{3}{4}$  de vaso de leche fresca o yogurt y 1 tajada mediana de queso fresco mantecoso (28). En el grupo de los cereales, estos se deben consumir con frecuencia porque son nuestra principal fuente de energía en nuestro cuerpo, ya que los carbohidratos tienen esa función. La mejor fuente son los granos enteros, las recomendaciones al día son de 7 a 8 porciones (27).

## 4.2. Actividad física:

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la actividad física como “cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía”. En la práctica, abarca cualquier acción realizada, ya sea en el tiempo libre, al desplazarse de un lugar a otro, en el trabajo o en las tareas domésticas (6).

Asimismo, según MINSA (30) junto con el Instituto Nacional de Salud (INS), sugieren a la población peruana practicar al menos 30 minutos de actividad física moderada por tres veces a la semana. Este hábito contribuye a mantener un cuerpo sano y activo, ayudando a prevenir el sobrepeso y obesidad, que representan a factores de riesgos en la salud.

La actividad física, tanto de intensidad moderada como vigorosa, tiene efectos positivos en la salud. El beneficio de la práctica de esto en adultos y adultos mayores disminuye el riesgo de mortalidad por diversas causas, incluidas las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, ciertos tipos de cáncer y la diabetes tipo 2. También reduce las caídas y mejora la salud mental, cognitiva, el sueño y los niveles de grasa corporal (6).

Antonio Castillo, nutricionista del INS (30), menciona que “no es necesario ir a un gimnasio para realizar actividad física. El hecho de caminar, jugar, pasear a tu mascota, subir y bajar escaleras o cualquier otra actividad que demande realizar prácticas de forma continua es lo que valida a la actividad física.”

## 4.3. Sobrepeso y obesidad en el Perú:

El sobrepeso y obesidad tienen distintos factores que se le atribuyen, entre estos tenemos a la genética de las personas, desbalance hormonal, edad, medicamentos, sedentarismo, factores psicológicos (31). Sin embargo, en el Perú se implica que el sobrepeso, según el Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad (32), “se genera por 2 razones principales, la falta de actividad física y el alto consumo de comida chatarra; es decir, que tiene poco valor nutricional y cantidades elevadas de azúcar, grasas saturadas, sal, sustancias que el cuerpo absorbe en mayor proporción, también se le suma que en la última década de nuestro país la comida rápida se ha incrementado 265%”.

## 5. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universitaria privada 2024, Lima - Perú?

**Problema específico 1:** ¿Cuál es el nivel de consumo de alimentos saludables y no saludables en estudiantes de una universitaria privada 2024, Lima - Perú?

**Problema específico 2:** ¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de una universitaria privada 2024, Lima - Perú?

## 6. Objetivo

### Objetivo General

Determinar la relación entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú.

### Objetivo Específico

**Objetivo específico 1:** Determinar el nivel de consumo de alimentos saludables y no saludables en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú.

**Objetivo específico 2:** Evaluar el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú.

## 7. Hipótesis

### Hipótesis general:

**Hipótesis Nula:** No existe relación significativa entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima – Perú.

**Hipótesis Alterna:** Existe relación significativa entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima – Perú.

## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### 1. Tipo De Investigación:

La presente investigación es de tipo cuantitativo, ya que busca la extracción específica de datos de una población objetiva para comprobar las hipótesis planteadas. El enfoque cuantitativo, es un método lógico y deductivo que busca generalizar resultados a partir de muestras representativas; muy común en ciencias y salud. Se basa en experimentos, encuestas y herramientas estandarizadas para analizar variables y obtener conclusiones fiables (33).

Asimismo, se trata de un estudio descriptivo - correlacional, que analiza la relación entre el consumo de alimentos y la actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú, que cursaron el ciclo regular 2024. Por un lado, descriptivo porque recopila la información brindada mediante una encuesta sin alterar el entorno ni manipular las variables. Según la Oficina de Protección de Investigación Humana (OHRP), el estudio descriptivo se define como cualquier investigación que no es experimental (34). Por otro lado, la investigación es correlacional ya que mide dos variables y examina la relación entre ellas; como en el caso de la variable 1, el consumo de alimento y variable 2, la actividad física en jóvenes universitarios. La estrategia correlacional es útil para describir y predecir, puesto que, permite medir fuerza y dirección de la relación entre variables (35).

El diseño de estudio es no experimental, por caracterizarse como un estudio por categorías o variables sin intervención del investigador. Es decir, se observa como un entorno sin alteraciones y posteriormente analizado. Según Hernández et al. (36), la investigación no experimental es sistemática y empírica en la que las variables independientes no se manipulan porque ya han sucedido. Las inferencias sobre las relaciones entre variables se realizan sin intervención o influencia directa, y dichas relaciones se observan tal como se han dado en su contexto natural.

Es de tipo transversal, lo que implica que no se interviene directamente en el estudio, sino que se evalúan las características de la muestra en la población analizada. Los datos se recopilan una sola vez, con el objetivo de describir o caracterizar un fenómeno de los participantes (mortalidad o cambios debidos a la edad), mediante variables en un punto determinado (36).

## **2. Población y Muestra:**

### **2.1. Unidad de estudio**

Estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada que cursen el ciclo regular 2024, Lima - Perú.

### **2.2. Población de Estudio**

La población de estudio corresponde a 700 estudiantes de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada 2024, Lima- Perú.

### **2.3. Muestra y Muestreo**

La muestra en la investigación fue de 158 estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética, de una universidad privada de Lima-Perú. Según Muñoz (37), la muestra es el segmento de la población que se considera representativa y se selecciona para obtener información acerca de las variables de estudio. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia incluyendo sesgos en la información recopilada y riesgo a que los resultados no sean generables debido a su posible inexactitud. Dicho todo esto, se toma en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

#### **Criterios de inclusión**

Universitarios mayores de 18 años de una universidad privada

Universitarios inscritos en el ciclo regular del 2024-2

Estudiantes de la carrera de nutrición y dietética.

Estudiantes que pertenecen a una universidad privada, Lima - Perú.

Universitarios que tengan la potestad y libertad de poder participar en el estudio.

#### **Criterios de exclusión**

Universitarios menores de 18 años de una universidad privada.

Universitarios no inscritos en el ciclo regular del 2024.

Estudiantes que cursan otras carreras diferentes a la carrera de nutrición y dietética.

Estudiantes que realizan sus estudios superiores en universidades públicas.

Estudiantes universitarios en estado de gestación.

Universitarios que no dispongan de poder realizar la participación en el estudio

### 3. Técnicas e Instrumentos:

#### 3.1. Técnicas

Según Maya (38), la técnica de investigación lo que se busca es promover y facilitar el conocimiento del método científico como procedimiento que le permita al estudiante tener mejor comprensión de la información que se le transmite en su proceso de aprendizaje y desarrollar mayor capacidad de análisis y síntesis, así como despertar el deseo de producir nuevos conocimientos.

Ramos (39), menciona diversos tipos de técnicas de investigación, tales como, la entrevista, encuesta, test o fichaje que es como una técnica auxiliar. Para la realización del estudio de esta investigación, se utilizó a través de una encuesta, a diferencia de otras técnicas, el encuestado responde por escrito o como en este caso a través de un formulario realizado por Microsoft Forms de manera que no intervienen los investigadores. Dicho de otra manera, la encuesta es una herramienta sociológica para recolectar información o datos mediante un cuestionario previamente diseñado, asimismo, mantiene una estructura lógica y uniforme con respuestas predefinidas que permiten un análisis estadístico eficiente.

#### 3.2. Instrumentos

Como instrumento primordial en la encuesta se ha utilizado un cuestionario básico y sencillo para el encuestado, diseñado para formular preguntas que evalúan diversas variables. Los cuestionarios pueden incluir preguntas para evaluar las actitudes de las personas hacia un hecho específico. Es decir, al medir estas actitudes, es importante considerar tanto la dirección como la intensidad, utilizando diferentes tipos de escalas para obtener resultados precisos (39).

Primero, **para evaluar el consumo de alimentos en jóvenes universitarios** se dispuso del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos adaptado de Lazo (40) y puntuado bajo el reglamento de las guías alimentarias para la población peruana en adultos de MINSA (20). Estas indican cuántas porciones de alimentos por día debe consumir el peruano adulto basado en los derechos a la alimentación y acoplado por el Perú en acuerdos internacionales suscritos para alcanzar la seguridad alimentaria y nutricional (41).

El cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (ANEXO), permite calcular el número aproximado de veces que el encuestado consumió cada uno de los alimentos seleccionados (42). Está compuesto con 10 grupos de alimentos, entre saludables y no

saludables. Por un lado, en el consumo de alimentos saludables se encuentran los vegetales y frutas, legumbres como menestras (lentejas, frijoles, pallares y habas), granos (trigo, arroz, quinua, maíz y kiwicha), productos cárnicos (pollo, gallina, res, carnero, pescado y chancho), lácteos (yogurt, leche, queso). Por otro lado, en el consumo de alimentos no saludables se encuentran comidas rápidas (pollo broaster, salchipapas, hamburguesas, Nuggets, choripán y pizza), productos instantáneos (sopas, purés, cremas y bebidas en polvo como refrescos), dulces (caramelos, gomitas, chocolates, tortas, flanes, crema volteada, leche asada), snacks salados (camote en hojuelas, papas en hojuelas, chifles, maíces inflados con queso o saborizantes y otros) y alcohol (cerveza, vino, ron, whisky y pisco). Todo este grupo de alimentos está seleccionado, puesto que, son productos básicos y comunes en el consumo de los jóvenes universitarios.

Tanto el consumo de alimentos saludables como el consumo de alimentos no saludables presentan preguntas cerradas de 5 alternativas, tales como; >1 por día, una vez por día, una a tres veces por semana, una a tres veces por mes y nunca. Estas miden la frecuencia de consumo por día, semana y mes de cada alimento en el encuestado, y proporcionan un resultado factible y coherente a ello. Asimismo, tienen la misma puntuación en todos los grupos de alimentos, la puntuación es descendente, comenzando de >1 por día con puntuación de 5, una vez por día con puntuación de 4, una a tres veces por semana con puntuación de 3, una a tres veces al mes con puntuación de 2 y descendiendo a nunca con puntuación de 1.

Los resultados del consumo de alimentos saludables y consumo de alimentos no saludables se clasifican en 2 criterios o puntos de corte y se obtienen a través de la suma de cada puntuación por alimento. Es decir, es de alto consumo si el encuestado tiene un total de 13 a 25 puntos y es de bajo consumo si el encuestado tiene un total de 5 a 12 puntos totales.

Segundo, **el instrumento para evaluar la actividad física** se utilizó del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) en versión corta (ANEXO). Se implementó por primera vez en 1998, en el país de Ginebra y fue validado a través de diversos estudios realizados en poblaciones de Europa, Asia, Australia, África y América, evidenciando algunos resultados positivos. Esta versión fue diseñada para adultos entre los 18 a 65 años y no permite realizar una valoración detallada de la actividad física en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana. (43). Sin embargo, se puede categorizar por intensidad de actividad física (leve, moderada y vigorosa), frecuencia de actividad (medida en días por semana) y duración (tiempo por día). En este cuestionario se determinará los resultados por la intensidad de actividad física; puesto que, es una investigación que pretende

investigar la monitorización de un sólo grupo poblacional, como es en el caso de los estudiantes universitarios (44).

Se compone de 7 ítems o preguntas relacionadas a la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) en los últimos siete días, también se emplea el tiempo de caminata y estar sentado en un día. La actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana. Los MET (Metabolic Equivalent of Task) son la unidad de medida utilizada en este test. (44).

Los resultados se clasifican en 3 valores: Primero, intensidad leve, actividad física que permite a la persona cantar o conversar sin dificultad mientras la realiza. Ejemplo, caminar tranquilo o realizar tareas de limpieza. Segundo, intensidad moderada, donde la persona puede conversar, aunque con dificultad después de realizar algún tipo de actividad como caminar rápido, montar bicicleta o bailar de manera continua. Tercero, intensidad vigorosa, es la persona que se queda sin aliento después de realizar algún tipo de actividad física y no mantiene una conversación con facilidad. Ellos realizan ejercicios como correr, nadar o practicar algún deporte intenso como fútbol o baloncesto (45).

#### **Valoración de la prueba:**

1. Caminatas:  $3.3 \text{ MET} \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ .  
(Ejemplo:  $3.3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$ )
2. Actividad Física Moderada:  $4 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$ .
3. Actividad Física Vigorosa:  $8 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$ .

Para calcular el total se deben sumar los valores obtenidos para cada categoría, es decir, caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa (46).

#### **Criterios de clasificación:**

1. Actividad física Leve:

Poca actividad física y no está incluido en las categorías de moderada o intensa.

2. Actividad Física Moderada:

Realizar actividad física vigorosa al menos 3 días por semana, con una duración mínima de 20 minutos diarios.

Practicar caminatas y/o actividad física moderada al menos 5 días por semana, con una duración de 30 minutos diarios.

Alcanzar un mínimo de 600 MET semanales a través de la combinación de caminatas, actividad física moderada o vigorosa en al menos 5 días.

### 3. Actividad Física Intensa:

Realizar actividad física vigorosa al menos 3 días por semana, acumulando un mínimo de 1500 MET semanales.

Completar 7 días de caminatas, actividad física moderada y/o vigorosa, logrando al menos 3000 MET semanales.

### 4. Procedimiento de recolección de datos:

La recolección de datos se realizó en estudiantes de una universidad privada que cursaron el ciclo regular 2024. En primer lugar, se invitó a estudiantes de la carrera de nutrición y dietética a participar de forma voluntaria en el desarrollo de la encuesta. En segundo lugar, a los que deseaban participar en la investigación se les brindó el consentimiento informado; el cual menciona que toda la información será usada netamente para fines del estudio. En tercer lugar, se utilizó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y de nivel de actividad física, el cuál realizaron de manera virtual (Google Forms) desde sus dispositivos móviles o computadoras, gestionado a través de un enlace de URL o QR (ANEXO).

En total, la encuesta consta de 20 preguntas comenzando con datos básicos de los estudiantes como la edad, género y ciclo; y terminando con 10 ítems pertenecientes al cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y 7 ítems pertenecientes al cuestionario de actividad física según IPAQ. Asimismo, la encuesta fue completada en 2 semanas aproximadamente de su envío.

### 5. Procedimiento de análisis de datos:

Una vez adquirida la información, se inició con el análisis de datos. Se descargó el formulario de Microsoft Forms mediante Microsoft Excel, que posteriormente fueron enviados al software estadístico IBM - SPSS STATICS VS 25, donde se dio la aplicación de gráficos y tablas con el propósito de poder verificar, las hipótesis planteadas en la investigación.

### 6. Análisis estadístico:

Se utilizó la estadística descriptiva y la estadística inferencial desde la prueba de Rho de Spearman debido a la naturaleza de las variables estudiadas y los objetivos del análisis. La

estadística descriptiva se utilizó para resumir y presentar las características relevantes de las variables, proporcionando una visión general de los datos (47).

La estadística inferencial (48), específicamente la prueba de Rho de Spearman se utilizó porque las variables analizadas eran de tipo ordinal: la actividad física categorizada según MET's (Intensa, moderada, leve) y la frecuencia de consumo de alimentos (>1 por día, una vez por día, una a tres veces por semana, una a tres veces por mes y nunca). Toda la información fue ingresada a una base de datos utilizando software Microsoft Excel XP versión 2010. Para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics 20 y Excel.

## **7. Aspectos éticos:**

En la presente investigación cuantitativa, presentamos de manera escrita en la encuesta un consentimiento que detalla los procedimientos que debía realizar el encuestado antes de aceptar de manera voluntaria su participación. Una investigación cuantitativa debe cumplir con los siguientes aspectos éticos de la investigación: el acceso a los datos, transparencia de la producción y transparencia analítica (49).

Se garantizó la autonomía de los participantes mediante un consentimiento informado, asegurando su libre decisión. Se aplicaron los principios de beneficencia y no maleficencia al proteger su salud e integridad, utilizando los datos únicamente con fines investigativos. El principio de justicia se cumplió al tratar a todos con igualdad y respeto, y se emplearon instrumentos válidos y confiables para garantizar la calidad de los resultados (50). Asimismo, se hizo uso de las normas de Vancouver (International Committee of Medical Journal Editors) puesto que la investigación pertenece al área de las ciencias de la salud (51).

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 1. Resultados descriptivos:

#### Características de la muestra:

La proporción de la muestra al 100% es del total de (n=158) estudiantes de una universidad privada que cursaron el ciclo 2024-2 en Lima – Perú y que cumplen con los criterios de inclusión para realizar el cuestionario.

**Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios**

Datos sociodemográficos	Categoría	N	%
Edad	17 a 22 años	4	2,5
	23 a 26 años	96	60,8
	27 a 39 años	58	36,7
Sexo	Masculino	35	22,2
	Femenino	123	77,8
Ciclo académico	1° ciclo	8	5,1
	2° ciclo	3	1,9
	3° ciclo	13	8,2
	4° ciclo	4	2,5
	5° ciclo	10	6,3
	6° ciclo	8	5,1
	7° ciclo	10	6,3
	8° ciclo	13	8,2
	9° ciclo	39	24,7
	10° ciclo	50	31,6
Total		158	100,0

En la Tabla 1, se muestra que del total de evaluados el mayor porcentaje de estudiantes tienen la edad entre los 23 a 26 años con un 60,8% (n = 96). En el caso de género, hay una clara diferencia de ventaja en el género femenino con 77,8% (n =123); reflejando que la mayoría que eligen la carrera de nutrición y dietética son mujeres.

Asimismo, entre los ciclos avanzados de 9° y 10° ciclo son más de la mitad de encuestado con 56,3% (n=89) y entre los ciclos intermedios desde 3° a 7° ciclo tienen una menor representación de encuestados de la carrera de nutrición, al igual que ciclos de 1° y 2° con apenas 7,0% del total, indicado que la influencia de los encuestadores es alta en ciclos avanzados y baja en ciclos intermedios y de inicio.

**Tabla 2. Nivel de consumo de alimentos saludables en los estudiantes universitarios**

Alimentos Saludables	N	%
Alto Consumo	158	100,0
Bajo Consumo	0	0,0
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100%</b>

La tabla 2 presentada, muestra que el nivel de consumo de alimentos saludables en un total de 158 estudiantes universitarios que es al 100% de los encuestados consumen un nivel alto de alimentos saludables, mientras que ningún estudiante que se encuentra en esta categoría tiene un consumo bajo de alimentos saludables. Dicho de otro modo, dentro de la población analizada, existe una fuerte tendencia hacia la adopción de consumo de alimentos saludables; tales como, vegetales y frutas, legumbres, granos, productos cárnicos y lácteos.

**Tabla 3. Nivel de consumo de alimentos no saludables en los estudiantes universitarios**

Alimentos No Saludables	N	%
Bajo consumo	119	75,3
Alto consumo	39	24,7
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100,0</b>

Los resultados de la tabla 3 muestra que la mayoría de los estudiantes universitarios encuestados con un 75,3% (n=119) reporta un bajo consumo de alimentos no saludables, mientras 39 personas con 24,7% presenta un alto consumo de alimentos no saludables. Es decir, nuevamente se muestra que los estudiantes mantienen relativamente su consumo de alimentos saludables y baja tendencia a consumir alimentos no saludables; tales como, comidas rápidas (pollo broaster, salchipapas, hamburguesas, Nuggets, choripán o pizza), productos instantáneos (sopas, cremas, bebidas en polvo como refrescos), dulces (caramelos, chocolates, tortas, flanes, crema, volteada, leche asada), snacks salados (camotes en hojuelas, papas en hojuelas, chifles y maíces) e incluso bebidas alcohólicas (cerveza, vino, ron, whisky, pisco).

**Tabla 4. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios**

Nivel de actividad física	N	%
Leve	47	29,7
Moderada	65	41,1
Intensa	46	29,1
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100,0</b>

En la tabla 4, se clasifica para los estudiantes universitarios en tres niveles de actividad física como leve, moderada e intensa. Evidenciando que el nivel moderado es el más común con 65 estudiantes que representan el 41,1% de la población total encuestada. Esto puede indicar que la mayoría de los estudiantes combinan actividades como caminar rápido, realizar tareas domésticas o practicar deportes de intensidad media. Asimismo, un porcentaje significativo de estudiantes del 29,7% (n=47), tienen un nivel de actividad física leve. Esto puede caracterizarse por mínimos movimientos o cero actividades físicas que realiza el estudiante ya sea por dedicar largas horas de estudio o también, falta de incentivación o acceso a espacios para ejercitarse. Por último, los estudiantes universitarios con un nivel de actividad física intenso representan el 29,1% (n=46), indicando que esta población realiza este tipo de actividad de manera regular, entre estos están deportes competitivos, entrenamientos de intensidad alta o ejercicios estructurados.

**Tabla 5. Relación de consumo de alimentos saludables y nivel de actividad física**

Nivel de consumo de alimentos saludables	Nivel de actividad física						Total	
	Leve		Moderada		Intensa			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Alto consumo	25	15,8%	87	55,1%	46	29,1%	158	100%
Bajo consumo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>15,8%</b>	<b>87</b>	<b>55,1%</b>	<b>46</b>	<b>29,1%</b>	<b>158</b>	<b>100%</b>

Según lo que se observa en la tabla 5 la relación entre el consumo de alimentos saludables y el nivel de actividad física es al 100% de los encuestados que reportan tener un alto consumo de alimentos saludables. De lo cual, de los que tienen un nivel alto de consumo de alimentos saludables son los que practican un nivel de actividad física moderada con el 55,1% de estudiantes (n = 87), seguido por un 29,1% de universitarios (n =46) que realizan una actividad física intensa, por último, un 15,8% (n = 25) que tienen un alto consumo de alimentos saludables y un nivel leve de actividad física.

Dado los resultados, y, dicho de otro modo, el hecho que no se evidencia ningún participante (n =158) que tenga un bajo consumo de alimentos saludables, no excluye que, hay un porcentaje del 15,8% de estudiantes (n=25) que realiza un nivel de actividad física leve tales como caminar despacio o realizar tareas básicas del hogar.

**Tabla 6. Relación de consumo de alimentos no saludables y nivel de actividad física**

Nivel de consumo de alimentos no saludables	Nivel de actividad física						Total	
	Leve		Moderado		Intenso			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo consumo	20	80,0%	66	75,9%	33	71,7%	119	75,3%
Alto Consumo	5	20,0%	21	24,1%	13	28,3%	39	24,7%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100,0%</b>	<b>87</b>	<b>100,0%</b>	<b>46</b>	<b>100,0%</b>	<b>158</b>	<b>100,0%</b>

La tabla 6 nos muestra la relación entre el consumo de alimentos no saludables y el nivel de actividad física en 158 estudiantes universitarios. De lo cual, se observa que la mayoría de los encuestados con un 75.3% (n =119) reporta un bajo consumo de alimentos no saludables, mientras que el 24.7% (n =39) presenta un alto consumo.

Al analizar esta distribución en función del nivel de actividad física, se identifica que la mayor proporción de estudiantes con bajo consumo de alimentos no saludables realiza actividad física moderada (75.9%) e intensa (71.7%), mientras que en el grupo con actividad física leve es ligeramente superior con el 80% (n = 20) de universitarios. Por otro lado, entre los estudiantes con un consumo alto de alimentos no saludables, el porcentaje es más elevado es en aquellos que realizan actividad física intensa con un 28.3% (n =13) en comparación con los que tienen un nivel moderado de actividad física de 24.1% (n = 21) o el nivel de actividad física leve con el 20.0% (n =5).

Estos resultados sugieren que, independientemente del nivel de actividad física, la mayoría de los estudiantes tiende a mantener un bajo consumo de alimentos no saludables. Sin embargo, se observa una ligera tendencia a que los estudiantes con un mayor nivel de actividad física presenten un consumo más elevado de estos productos (comidas rápidas, productos instantáneos, dulces, snacks salados y bebidas alcohólicas).

## 2. Resultados inferenciales

Para determinar si existe una relación entre el consumo de alimentos y el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024 -2, Lima – Perú; se utilizó la prueba de Rho de Spearman. A través de esta prueba no paramétrica se mide las dos variables para de manera dependiente verificar si tienen una relación significativa y comprobar al final si el estudio respalda la hipótesis planteada.

### Contrastación de hipótesis general

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima – Perú.

**H<sub>a</sub>:** Existe relación significativa entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima – Perú.

### Regla de decisión

**P valor >0.05: la Ho se acepta.**

**P valor <0.05: la Ho se rechaza**

**Tabla 7. Prueba de correlación de Rho de Spearman de las variables consumo de alimentos saludables y actividad física**

Relación de consumo de alimentos saludables y actividad física		Actividad física	Consumo de alimentos saludables	
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,258**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	158	158
	Consumo de alimentos saludables	Coefficiente de correlación	,258**	1,000
	Sig. (bilateral)	,001	.	
	N	158	158	

**\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).**

En esta muestra de 158 estudiantes, brinda como resultado en la prueba de correlación de Rho de Spearman que en la relación entre el consumo de alimentos saludables y la actividad física obtiene un coeficiente de correlación de 0.258 del coeficiente de correlación mostrando que la relación entre las dos variables mencionadas es positiva y significativa. Es decir, a medida que va aumentando el consumo de alimentos saludables también tiende a incrementarse el nivel de actividad física.

En el caso del valor de significancia bilateral (Sig.) está a un 0.001, lo que indica que se encuentra debajo del nivel de significancia del 0.01. Dicho de otro modo, se puede afirmar que existe una relación significativa entre la actividad física y el consumo de alimentos

saludables en los estudiantes de una universidad privada 2024-2. Esto refleja que los estudiantes que tienen una mayor actividad física tienden a presentar una alimentación más saludable promoviendo así el bienestar general de la población universitaria.

**Tabla 7. Prueba de correlación de Rho de Spearman de las variables consumo de alimentos no saludables y actividad física**

	<b>Relación de consumo de alimentos no saludables y actividad física</b>	<b>Actividad física</b>	<b>Consumo de alimentos no saludables</b>	
Rho de Spearman				
		Coefficiente de correlación	1,000	-,064
	Actividad física	Sig. (bilateral)	.	,428
		N	158	158
		Coefficiente de correlación	-,064	1,000
	Consumo de alimentos no saludables	Sig. (bilateral)	,428	.
	N	158	158	

En la tabla 7, por un lado, muestra que la correlación de Rho de Spearman entre la relación del consumo de alimentos no saludables y la actividad física en los 158 estudiantes universitarios alcance a un coeficiente de correlación de  $-0.064$ , implicando que la relación es negativa entre ambas variables mencionadas. En otras palabras, aunque exista la tendencia a haber un mayor nivel de actividad física esto no influye en la alimentación de los estudiantes de una universidad privada 2024 – 2.

Por otro lado, el resultado del valor de significación bilateral (Sig.) es de 0.428, lo que está por encima del nivel de significancia de 0.05. Esto quiere decir que, no es estadísticamente significativo la relación entre el consumo de alimentos no saludables y el nivel de actividad física. Por lo tanto, dado las implicancias del caso, es necesario que estos estudios puedan profundizarse más allá de estas dos medidas para contextualizar por qué el nivel de actividad física no influye en el consumo de alimentos no saludables en los estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

En la presente investigación se determinó la relación entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú. Se observó que el 100% de los universitarios tiene un consumo alto de alimentos saludables, asimismo el 41.1% tenía una actividad física moderada. Caso contrario, en la investigación de Barreros y colaboradores (11), se obtuvo que el 42.86% tuvieron actividad física alta. De la misma manera, en el estudio de Aguilar (12) se obtuvo que el 11.9% presentaba hábitos alimentarios inadecuados y el 53% tenían un nivel de actividad física moderado y 31.1% bajo. A nivel internacional, la investigación de Miranda y colaboradores (17) indicaron que el 86% tenía una calidad de dieta poco saludable y que el 58% de la población universitaria presentaron bajo nivel de actividad física, definiendo que la gran parte de su población de 50 encuestados tienen una dieta poco saludable y nivel bajo en actividad física. Ello también se puede evidenciar en el estudio que realizó Chales y colaboradores (15) donde la muestra era de 331 estudiantes, se evidencio que el 96.8% tenían una alimentación poco saludable y el 51.8% actividad física baja, concluyendo que la población chilena como la de universitarios siguen hábitos de alimentación no saludables y actividad física. Se puede denotar se reflejan comportamientos similares, aunque es mayor el porcentaje de dietas poco saludables, lo que podría resaltar la ventaja de los estudiantes de ciencias de la salud de Perú, debido a su formación académica.

Por otro lado, no se encontró una correlación significativa entre el consumo de alimentos y la actividad física, de la misma manera con los resultados de estudios internacionales como los de Castañeda et al (16)., que tampoco identificaron una relación directa en su población de estudio. Caso contrario en los resultados que se evidencio en la investigación de Fortino y colaboradores (52), donde si existió correlaciones significativas de los patrones alimentarios y actividad física en los universitarios con relación a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Además, los estudiantes de la licenciatura de nutrición tenían un mayor porcentaje en prácticas saludables en diferencia a otras carreras que se tuvieron en cuenta en ese estudio, esto posiblemente se deba a su formación académica y mayor conocimiento de las guías. Esta varianza en resultados y correlaciones puede deberse a factores externos, como la accesibilidad a alimentos saludables o la carga académica, que afectan de manera independiente el consumo de alimentos y nivel de actividad física.

También los resultados nos indican que el 75.3% de los participantes tienen un bajo consumo de alimentos no saludables, mientras que el 24.7% presentaron un alto consumo de alimentos no saludables. Comparado con estudios internacionales, este porcentaje es más alto que el promedio reportado por Miranda et al (17)., donde menos del 52% de los estudiantes cumplía con estándares dietéticos adecuados. Pero esto, es totalmente distinto a una investigación nacional de Bartra y colaboradores (53) donde su muestra fue de 174 estudiantes y se pudo evidenciar que el 94.2% de universitarios presentaron hábitos alimentarios adecuados y sólo un 5.8% hábitos inadecuados, respectivamente el 47.4% que presentaron hábitos adecuado fue del género femenino y 46.8% género masculino.

Con respecto a la actividad física, un porcentaje notorio de los participantes realiza actividad física siendo un 29.1% intensa, moderada un 41.1% y leve un 29.7%. De estos porcentajes los que realizan actividad física intensa del género femenino es 69.6% siendo mayor al del masculino con 30.4%. En el mismo estudio de investigación, de Bartra y colaboradores (53) el 75.2% de su población presentaron actividad física intensa, 12.1% moderada y 12.7% leve; además que el 42.8% del género masculino practica actividad física intensa mayor al del femenino con 32.3% intensa. Estos datos nos indican que la población femenina suele tener actividad física intensa en mayor cantidad en comparación con el género masculino. Estas investigaciones son de suma importancia para ayudar a futuras investigaciones, porque se pudo evidenciar las problemáticas de nuestros objetivos, demostrando que no existe relación entre las variables consumo de alimentos y actividad física en estudiantes universitarios.

En cuanto a las implicancias, primero, este estudio es de gran relevancia porque aborda una problemática clave en la población universitaria, un grupo etario vulnerable a desarrollar conductas alimentarias y de actividad física que pueden persistir en la adultez. Los hallazgos pueden ser utilizados para diseñar intervenciones específicas que promuevan estilos de vida más saludables en universidades, impactando positivamente en el bienestar físico.

Las limitaciones en este trabajo de investigación fueron el tamaño de muestra, dado que no encontramos más participantes para obtener una muestra más grande, para así tener resultados más fiables. Además, no se consideraron variables psicosociales o culturales, como estrés o barreras percibidas para la actividad física, que podrían tener un impacto significativo en los hallazgos.

Una limitación más fue la gestión del tiempo, debido a que nosotros somos jóvenes estudiantes, trabajadores y la conciliación de todas estas actividades se convirtieron en un desafío constante en el desarrollo de nuestra tesis, para superar esta limitación nos organizamos y nuestros horarios disponibles que en este caso fue en la noche.

## **1. Conclusiones:**

- Se determinó que, si existe relación entre la variable de consumo de alimentos saludables y actividad física, debido a que el resultado del P valor fue de  $p= 0.001$ ; rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna.
- Los estudiantes universitarios encuestados con un 75,3% ( $n=119$ ) reporta un bajo consumo de alimentos no saludables, mientras 39 personas con 24,7% presenta un alto consumo de alimentos no saludables
- Se determinó que en la población universitaria el 29.7% presentaron actividad física leve, 41.1% moderada y 29.1% intensa.

## **2. Recomendaciones:**

Resulta crucial implementar programas educativos en las universidades para mejorar el consumo de alimentos y promover la actividad física. Estas sesiones o programas podrían incluir talleres prácticos de alimentación saludable, acompañados de campañas de sensibilización sobre la importancia de la actividad física y necesidades de los estudiantes. Además, se recomienda regular la oferta de alimentos en las cafeterías de las universidades para priorizar opciones nutritivas y al alcance de todos. Las universidades pueden fomentar la participación en actividades extracurriculares como campeonatos deportivos o clases grupales de ejercicios. Asimismo, se sugiere integrar estrategias según género, asegurando que las intervenciones sean inclusivas y positivas para todos los estudiantes. Estas acciones deben ir a la par de investigaciones futuras que amplíen el panorama, también el análisis a otras carreras y consideren variables psicosociales que influyen en el consumo de alimentos y actividad física.

## REFERENCIAS

1. Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud [Internet]. Rev. chil. nutr. 2021; 48(3): p. 389-395. Disponible de: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
2. Canova-Barrios C, Quintana-Honores M, Álvarez-Miño L. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática [Internet]. Revista Científica de UCES. 2018; 23(2):98-126. Disponible de: [https://www.researchgate.net/publication/329440741\\_Estilos\\_de\\_Vida\\_y\\_su\\_implicacion\\_en\\_la\\_salud\\_de\\_los\\_estudiantes\\_Universitarios\\_de\\_las\\_Ciencias\\_de\\_la\\_Salud\\_Una\\_revision\\_sistemica](https://www.researchgate.net/publication/329440741_Estilos_de_Vida_y_su_implicacion_en_la_salud_de_los_estudiantes_Universitarios_de_las_Ciencias_de_la_Salud_Una_revision_sistemica)
3. Ramo P. Prejuicios y barreras que explican la mala alimentación de los jóvenes universitarios [Internet]. Universitat Oberta de Catalunya; 2024. Disponible de: <https://www.uoc.edu/es/news/2024/prejuicios-y-barreras-explican-la-mala-alimentacion-de-los-jovenes-universitarios>
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). Malnutrición. [Internet]. 01 de Marzo 2024. Disponible de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=En%202022%2C%20cerca%20de%20390,%2C%20890%20millones%20ten%C3%ADan%20obesidad.>
5. Organización Mundial de Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso [Internet]. 01 de Marzo 2024. Disponible de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
6. Organización Mundial de Salud (OMS). Actividad física [Internet]. 26 de Junio 2024. Disponible de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
7. Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La Obesidad se triplica en América Latina por un mayor consumo de ultra procesados y comida rápida [Internet]. 12 de Noviembre 2019. Disponible de: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465321>
8. Ministerio de Salud (MINSA). Análisis de situación de salud del Perú, 2021. [Internet]. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades - Lima: Ministerio de Salud; 2023. 144 p. illus. Disponible de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/6279.pdf>

9. El Peruano. Minsa: solo el 26% de peruanos adultos realiza actividad física [Internet]; 05 de Marzo 2023. Disponible de: <https://elperuano.pe/noticia/206989-minsa-solo-el-26-de-peruanos-adultos-realiza-actividad-fisica>
10. Acuña-Medina, L., Arias Quispe, Y., Chipana Collahua, D., Sifuentes Gomez, L., & Quispe Rosales, P. Exceso de peso y actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad del norte de Lima [Internet]. Peruvian Journal of Health Care and Global Health, 3(1), 44–47. 30 de Septiembre 2017. Disponible de: <https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/3>
11. Barreros Cárdenas, N. N., Lalupú Mamani, L. A., & Martínez Romero, G. R. Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia [Internet]. 2021. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9700>
12. Aguilar Bolaños, A. M. Hábitos alimentarios, nivel de actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina San Fernando 2023. [tesis doctoral]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos [Internet]. 2023. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/21151>
13. Barrera, R. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) [Internet]. Revista Enfermería del trabajo, 7(2), 49-54. 2017. Disponible de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5920688.pdf>
14. Huaman Cajo, Y. F., & Silva Villanueva, M. E. Actividad física y prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios que residen en el distrito de los Olivos, 2023 [Internet]. Lima, Perú. 2023. Disponible de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/137981>
15. Chales-Aoun, A. G., & Merino Escobar, J. M. Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos [Internet]. Ciencia y enfermería, vol. 25, 0-0. 28 de Diciembre 2019. Disponible de: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
16. Castañeda-Vázquez C, Campos-Mesa M del C, Del Castillo-Andrés Óscar. Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. Rev. Fac. Med. [Internet]. 1 de abril de 2016 [citado 8 de noviembre de 2024];64(2):277-84. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/53068>
17. Miranda, E. R. M., & Martínez, B. E. N. Calidad de la dieta, estado nutricional y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 21 de noviembre 2021 [citado 14 de octubre de 2024]; 28(2). Disponible de: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0046\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0046_ORIGINAL.pdf)

18. Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., ... & Sáez Guinoa, M. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria* [Internet]. 24 de Febrero 2020; 36(6), 1339-1345. Disponible de: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
19. Instituto de Nutrición de Centro America y Panamá – INCAP/ OPS. Diplomado a Distancia en Seguridad Alimentaria y Nutricional, Unidad 3: Aceptabilidad y Consumo de Alimentos: Tercer Eslabón de la San. Publicación INCAP MDE/154. (s.f.). Disponible de: SAN: [https://www.sica.int/documentos/diplomado-san-unidad-3-aceptabilidad-yconsumo-de-alimentos-tercer-eslabon-de-la-san\\_1\\_37002.html](https://www.sica.int/documentos/diplomado-san-unidad-3-aceptabilidad-yconsumo-de-alimentos-tercer-eslabon-de-la-san_1_37002.html)
20. Lázaro M, Domínguez C. Guías alimentarias para la población peruana. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud [Internet]. Disponible de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
21. Dip, G. La alimentación: factores determinantes en su elección. *Revista de Divulgación Científica de la Facultad de Ciencias Agrarias de la UNCUYO*, Volumen 1 [Internet]. 2014. Disponible de: [https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos\\_digitales/18446/10-dip-glady.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf](https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/18446/10-dip-glady.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf)
22. UNICEF. La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes. Artículo México (2022). Disponible de: <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entornoescolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>
23. Organización Mundial de Salud (OMS). Alimentación sana [Internet]. 31 de Agosto del 2018.. Disponible de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Frutas%20verduras%20y%20hortalizas,variaada%20de%20frutas%20y%20verduras.>
24. Organización Mundial de la Salud (OMS). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas (Vol. 916) [Internet]. World Health Organization. Serie de Informes Técnicos TRS. 2003. Disponible de: <https://www.fao.org/docrep/pdf/006/ac911s/ac911s00.pdf>
25. Organización Mundial de la Salud (OMS). Guía de ingesta de azúcares para adultos y niños [Internet]. Geneva: World Health Organization; 4 de marzo del 2015. Disponible de: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf?sequence=1)
26. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Grasas y ácidos grasos en la nutrición humana. Informe de una consulta de expertos. FAO Alimentación y nutrición (Paper 21). [Internet]. 10 a 14 de Noviembre del 2018. Disponible de: <https://www.fao.org/4/i1953e/i1953e00.pdf>

27. Ministerio de Salud (MINSA). Nutrición por etapa de vida – Alimentación del Adulto (de 20 a 59 años) [Internet]. (s.f.). Disponible de: [https://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/NUTRICION/documentos/Alimenta\\_Adulto.pdf](https://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/NUTRICION/documentos/Alimenta_Adulto.pdf)
28. Ministerio de Salud (MINSA). Alimentación Saludable/Adultos/ Porciones recomendadas [Internet]. (s.f.). Disponible de: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/bienvenida>
29. Mayo Clinic. Estilo de vida saludable/ Nutrición y comida saludable/ Consumo de alcohol: sopesar los riesgos y beneficios [Internet]. 18 de Septiembre del 2024. Disponible de: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>
30. Ministerio de Salud (MINSA). Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena [Internet]. 02 de Febrero del 2021. Disponible de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsa-recomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-por-semana-durante-la-cuarentena>
31. National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH). Sobrepeso y obesidad. Causas y factores de riesgo [Internet]. 24 de Marzo del 2022. Disponible de: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad/causas>
32. Observa-t Peru. Perú es el tercer país en Latinoamérica en obesidad y sobrepeso [Internet]. (s.f.). Disponible de: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/288-peru-es-el-tercer-pais-en-latinoamerica-en-obesidad-y-sobrepeso>
33. Vega-Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega-Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Becerril-Santos, A., & Leo-Amador, G. E. Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. European Scientific Journal, 10(15). Mayo 2024. Disponible de: <https://core.ac.uk/reader/236413540>
34. Oficina de Protección de Investigación Humana - OHRP. The office Resarch integrity. Módulo 2: Diseño de Investigaciones - Sección 1. (s.f). Disponible de: <https://ori.hhs.gov/m%C3%B3dulo-2-dise%C3%B1o-de-investigaciones-secci%C3%B3n-1Rajiv S. Jhangiani, I-Chant A. Chiang, Carrie Cuttler, & Dana C. Leighton.>
35. Research methods in psychology. 6.3: Investigación correlacional. Enero 2024. Disponible de: [https://espanol.libretexts.org/Ciencias\\_Sociales/Psicologia/Libro%3A\\_M%C3%A9todos\\_de\\_investigaci%C3%B3n\\_en\\_psicolog%C3%ADa\\_\(Jhangiani%2C\\_Chiang%2C\\_Cuttler\\_y\\_Leighton\)/06%3A\\_Investigaci%C3%B3n\\_no\\_experimental/6.03%3A\\_Investigaci%C3%B3n\\_correlacional](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Psicologia/Libro%3A_M%C3%A9todos_de_investigaci%C3%B3n_en_psicolog%C3%ADa_(Jhangiani%2C_Chiang%2C_Cuttler_y_Leighton)/06%3A_Investigaci%C3%B3n_no_experimental/6.03%3A_Investigaci%C3%B3n_correlacional)

36. Hernández, R; Fernández, C y Baptista, P. Metodología de la Investigación. México. Editorial Mc. Graw Hill Interamericana Editores, SA. Segunda Edición. Capítulo 7. Enero de 1997. Disponible de: [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/metodologia-de-la-investigaci%C3%83%C2%B3n\\_sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/metodologia-de-la-investigaci%C3%83%C2%B3n_sampieri.pdf)
37. Muñoz Rocha, C. I. Metodología de la investigación (1° Edición). Oxford University Press. Capítulo 11. Junio 2015. Disponible de: [https://www.academia.edu/72684827/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n\\_Carlos\\_I\\_Mu%C3%B1oz\\_Rocha](https://www.academia.edu/72684827/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_Carlos_I_Mu%C3%B1oz_Rocha)
38. Maya, E. Métodos y técnicas de investigación. 2014. Disponible de: [https://librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos\\_y\\_tecnicas.pdf](https://librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos_y_tecnicas.pdf)
39. Ramos C., E. "Métodos y técnicas de investigación". Gestipolis. 2008. Disponible de: [https://www.academia.edu/download/48130436/Metodos\\_y\\_tecnicas\\_de\\_investigacion\\_GestioPolis.pdf](https://www.academia.edu/download/48130436/Metodos_y_tecnicas_de_investigacion_GestioPolis.pdf)
40. Lazo, D. A. Hábitos alimentarios y medidas antropométricas autorreportadas en adultos del Callao en tiempos de COVID-19, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. 2022. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Disponible de: <https://hdl.handle.net/11537/32810>
41. Decreto Supremo N° 021-2013-MINAGRI, que aprobó la Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2013 – 2021
42. Fundación Hipercolesterolemia Familiar. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. 2015. Disponible de: <https://www.cholesterolfamiliar.org/web2015/wp-content/uploads/2015/04/CFA-12.pdf>
43. Toloza, S. M., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Revista iberoamericana de fisioterapia y kinesiología, 10(1), 48-52. Enero 2007. Disponible de: [10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
44. Carrera, Y. Cuestionario Internacional de actividad física. Revista Enfermería del Trabajo [Internet]. 2017; 7: (11): 49-55. Disponible de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5920688.pdf>
45. Ministerio de Sanidad de España. Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física - Capítulo 1 [Internet]. (s.f.). Disponible de:

[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaInfanciaAdolescencia/docs/capitulo1\\_Es.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaInfanciaAdolescencia/docs/capitulo1_Es.pdf)

46. Junta de Andalucía. Consejería de salud. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) – Versión para los usuarios/as de la empresa [Internet]. (s.f.). Disponible de: [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af95872aeaa7\\_cuestionario\\_actividad\\_fisica\\_ipaq.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af95872aeaa7_cuestionario_actividad_fisica_ipaq.pdf)
47. QuestionPro. Estadística descriptiva: Qué es, objetivo, tipos y ejemplos [Internet].b (s.f.). Disponible de: <https://www.questionpro.com/blog/es/estadistica-descriptiva/>
48. DATAtab Team. Coeficiente de correlación de Spearman [Internet]. DATAtab: Online Statistics Calculator. 2024. Disponible de: <https://datatab.es/tutorial/spearman-correlation>
49. Franco, J., Lee, C., Vue, K., Bozonelos, D., Omae, M. y Cauchon, S. Libro: Introducción a los métodos de investigación en ciencias políticas [Internet]. Disponible de: [https://espanol.libretexts.org/Ciencias\\_Sociales/Ciencia\\_Politica\\_y\\_Educacion\\_Civica/Libro%3A\\_Introducci%C3%B3n\\_a\\_los\\_m%C3%A9todos\\_de\\_investigaci%C3%B3n\\_en\\_ciencias\\_pol%C3%ADticas\\_\(Franco\\_et\\_al.\)/09%3A\\_%C3%89tica\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencia_Politica_y_Educacion_Civica/Libro%3A_Introducci%C3%B3n_a_los_m%C3%A9todos_de_investigaci%C3%B3n_en_ciencias_pol%C3%ADticas_(Franco_et_al.)/09%3A_%C3%89tica_de_la_investigaci%C3%B3n)
50. .UPN. Código de ética para la investigación científica en UPN. Lima; 2023 Junio. Disponible en: <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-eticapara-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>
51. Universidad del Cauca. Normas Vancouver 1. Formato 1.1. [Internet]. (s.f.) Disponible de: [https://facultades.unicauca.edu.co/centroescritura/sites/default/files/documentos/normas\\_vancouver.pdf](https://facultades.unicauca.edu.co/centroescritura/sites/default/files/documentos/normas_vancouver.pdf)
52. Fortino, A., Vargas, M., Berta, E., Cuneo, F., & Ávila, O. Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. Revista chilena de nutrición, 47(6), 906-915 [Internet]. 21 de Julio del 2020. Disponible de: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000600906>
53. Bartra Aguilar, K. J., & Vilca Alvarado, R.. Relación entre los Hábitos alimentarios y la Actividad Física en estudiantes de dos universidades privadas de Lima Metropolitana 2022. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. 2023. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Disponible de: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/36857>

# ANEXOS

**ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	POBLACIÓN / MUESTRA
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar la relación entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>Para realizar la verificación de la hipótesis se plantea si existe relación entre el consumo de alimentos y actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú.</p>	<p><b>Enfoque de estudio:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de estudio:</b></p> <p>Descriptivo correlacional</p>	<p>La población de estudio corresponde a 700 estudiantes de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada 2024, Lima- Perú.</p>
<p><b>Problema específico 1:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de consumo de alimentos saludables y no saludables en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú?</p> <p><b>Problema específico 2:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú?</p>	<p><b>Objetivo específico 1:</b></p> <p>Determinar el nivel de consumo de alimentos saludables y no saludables en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú.</p> <p><b>Objetivo específico 2:</b></p> <p>Evaluar el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú.</p>	<p><b>Hipótesis Nula:</b></p> <p>No existe relación significativa entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima – Perú.</p> <p><b>Hipótesis Alterna:</b></p> <p>Existe relación significativa entre el consumo de alimentos saludables y no saludables con el nivel de actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima – Perú.</p>	<p><b>Diseño de estudio:</b></p> <p>No experimental transversal</p>	<p>La muestra en la investigación fue de 158 estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética, de una universidad privada de Lima-Perú.</p>

ANEXO 2. TABLA DE OPERACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	CATEGORÍA	ESCALAS Y VALORES	PUNTOS DE CORTE
Consumo de alimentos	Frecuencia de consumo de alimentos	Se mide a través de la frecuencia de consumo de alimentos en población de 18 a 40 años, modificado y validado por Lazo (40).	Alimentos saludables	Verduras y frutas Legumbres: lentejas, frijoles, pallares, habas Granos: Trigo, Arroz, Quinoa, Maíz, kiwicha Productos cárnicos: Pollo, Gallina, Res, Carnero, Pescado, Chanco Lácteos: Yogurt, Leche, Queso	>1 por día (5) Una vez por día (4) Una a tres veces por semana (3) Una a tres veces al mes (2) Nunca (1)	Alto consumo: 13-25 puntos  Bajo consumo: 5-12 puntos
			Alimentos no saludables	Comida rápida: pollo broaster, salchipapas, hamburguesas, Nuggets, choripán, pizza. Productos instantáneos: Sopas, cremas, bebidas en polvo (refrescos). Dulces: Caramelos, gomitas, chocolates, tortas, flanes, crema volteada, leche asada. Snacks salados: camotes en hojuelas, papas en hojuelas, chifles, maíces inflados con queso o saborizantes, otros Alcohol: Cerveza, Vino, Ron, Whisky, pisco	>1 por día (5) Una vez por día (4) Una a tres veces por semana (3) Una a tres veces al mes (2) Nunca (1)	Alto consumo: 13-25 puntos  Bajo consumo: 5-12 puntos
Nivel de actividad física	Actividad física vigorosa Actividad física moderada Actividad Física baja	Actividad física que realizan durante los últimos 7 días.	Puntaje del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)	Actividad Física Leve	Frecuencia (días) Duración (tiempo en minutos)	1. Poca actividad física y no está incluido en las categorías de moderada o intensa.
				Actividad física Moderada	Frecuencia (días) Duración (tiempo en minutos)	2. Realizar actividad física vigorosa al menos 3 días por semana, con una duración mínima de 20 minutos diarios. 3. Practicar caminatas y/o actividad física moderada al menos 5 días por semana, con una duración de 30 minutos diarios. 4. Alcanzar un mínimo de 600 MET semanales a través de la combinación de caminatas, actividad física moderada o vigorosa en al menos 5 días.
				Actividad física Intensa	Frecuencia (días) Duración (tiempo en minutos)	5. Realizar actividad física vigorosa al menos 3 días por semana, acumulando un mínimo de 1500 MET semanales. 6. Completar 7 días de caminatas, actividad física moderada y/o vigorosa, logrando al menos 3000 MET semanales.

### ANEXO 3. FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Extendemos una invitación a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud a responder con sinceridad a las preguntas sobre sus hábitos alimentarios y niveles de actividad física. Su participación en esta investigación es completamente voluntaria y confidencial. No representa ningún riesgo y es fundamental para el avance de este estudio.

Por favor, tenga en cuenta lo siguiente:

1. La información proporcionada se usará exclusivamente para los fines de este estudio y será tratada con absoluta **confidencialidad**.
2. Si tiene alguna pregunta, comentario o inquietud, puede comunicarse con Susan Navarro Estrada, a través del correo [susankne97@gmail.com](mailto:susankne97@gmail.com) o Ray Alcántara Sanchez, a través del correo [rayalcantara2001@gmail.com](mailto:rayalcantara2001@gmail.com); quien atenderá sus consultas con prontitud.

No obstante, le solicitamos incluir un correo institucional o personal como verificación de su inscripción en el ciclo académico 2024. Agradecemos de antemano su participación y apoyo en esta investigación.

Correo: \_\_\_\_\_


Tras haber sido informado y estando en pleno uso de mis facultades físicas, mentales y civiles, **ACEPTO PARTICIPAR Y OTORGAR MI CONSENTIMIENTO** para formar parte de este estudio, cumpliendo con los requisitos que esta demanda y de los cuales he sido informado a través del presente documento.

( ) Sí, acepto

( ) No, no acepto

## CAPTURA DE GOOGLE FORMS:

Título: “Relación entre el consumo de alimentos y la actividad física en estudiantes de una universidad privada 2024, Lima - Perú”



“RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA 2024, LIMA - PERÚ”

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

Extendemos una invitación a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud a responder con sinceridad a las preguntas sobre sus hábitos alimentarios y niveles de actividad física. Su participación en esta investigación es completamente voluntaria y confidencial. No representa ningún riesgo y es fundamental para el avance de este estudio.

Por favor, tenga en cuenta lo siguiente:

- La información proporcionada se usará exclusivamente para los fines de este estudio y será tratada con absoluta **confidencialidad**.
- Si tiene alguna pregunta, comentario o inquietud, puede comunicarse con Susán Navarro Estrada, a través del correo [susankne97@gmail.com](mailto:susankne97@gmail.com) o Ray Alcántara Sánchez, a través del correo [rayalcantara2001@gmail.com](mailto:rayalcantara2001@gmail.com); quien atenderá sus consultas con prontitud.

No obstante, le solicitamos incluir un correo institucional o personal como verificación de su inscripción en el ciclo académico 2024. Agradecemos de antemano su participación y apoyo en esta investigación.

[susankne97@gmail.com](mailto:susankne97@gmail.com) [Cambiar de cuenta](#)

\* Indica que la pregunta es obligatoria

Correo \*

[N000000@upn.edu.pe](mailto:N000000@upn.edu.pe)

Tras haber sido informado y estando en pleno uso de mis facultades físicas, mentales y civiles, **ACEPTO PARTICIPAR Y OTORGAR MI CONSENTIMIENTO** para formar parte de este estudio, cumpliendo con los requisitos que este demanda y de los cuales he sido informado a través del presente documento. \*

Sí, acepto

No, no acepto

[Siguiente](#) [Borrar formulario](#)

**ANEXO 4. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

**CUESTIONARIO DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN JÓVENES DE 18 A 40 AÑOS**

De acuerdo con los alimentos que usted consume en un determinado tiempo, marcará la opción con la que se sienta identificado. ¿Con qué frecuencia consume los siguientes tipos de alimentos?

	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces por semana	Una a tres veces al mes	Nunca
Vegetales y frutas					
Legumbres (Menestras: frejoles, lentejas, garbanzos)					
Granos (Trigo, arroz, quinua, maíz, kiwicha)					
Productos cárnicos (Pollo, pescado, res, carnero, pescado, chancho)					
Lácteos (Yogurt, leche, queso)					
Comida rápida (pollo broaster, salchipapas, hamburguesas, Nuggets, choripán, pizza)					
Productos instantáneos: Sopas, cremas, bebidas en polvo (refrescos).					
Dulces (Caramelos, gomitas, chocolates, tortas, flanes, crema volteada, leche asada)					
Snacks salados: camotes en hojuelas, papas en hojuelas, chifles, maíces					
Alcohol (Cerveza, Vino, Ron, Whisky, pisco)					

## **CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ):**

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a realizar alguna actividad física durante la última semana. Responda cada pregunta con total sinceridad aun si no se considera una persona activa. Piense acerca de las actividades que realizó dentro de su centro laboral, tareas del hogar, ejercicios, deporte, tiempo libre o moviéndose de un lugar a otro.

### **ACTIVIDADES FÍSICAS INTENSAS**

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

#### **1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?**

1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

5. 5

6. 6

7. 7

3. Ninguna actividad física intensa (Se dirige a la pregunta 3)

#### **2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?**

\_\_\_ horas por día \_ minutos por día

## ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

**3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluye caminar.**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5
6. 6
7. 7
8. Ninguna actividad física moderada (Se dirige a la pregunta 5)

**4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad físicamoderada en uno de esos días?**

\_\_\_horas por día\_\_ minutos por día

### "Caminar"

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo, casa, traslado de un lugar a otro, deporte, ejercicio, ocio o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación.

**5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5
6. 6
7. 7
8. Ninguna caminata (Se dirige a la pregunta 7)

**6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en unos de esos días?**

\_\_\_ horas por día \_ minutos por día

**Sentado durante los días laborales**

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, sentado o recostado mirando la televisión.

**7. Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?**

\_\_\_ horas por día \_ minutos por día

**(CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ: FORMATO  
CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS PARA SER  
UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años))**

## ANEXO 5. DOCUMENTO DE VALIDACIÓN DE CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE ALIMENTOS

### MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS

<b>Título de la investigación:</b>	<b>RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA 2024, LIMA - PERÚ</b>
<b>Línea de investigación:</b>	Salud Pública, salud comunitaria
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	Lic. Eugennia Apolinario Quesada
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	<b>CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN JÓVENES</b>

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	Si		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	Si		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	Si		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	Si		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	Si		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	Si		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	Si		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	Si		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	Si		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	Si		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	Si		

Sugerencias:

No presenta ninguna sugerencia.

**Firma del experto:**



Lic. Eugennia Apolinario Quesada  
NUTRICIONISTA  
CNP 5573

---

Lic. Eugennia Alnario Quesada  
DNI: 43598405

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

<b>Título de la investigación:</b>	<b>RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA 2024, LIMA - PERÚ</b>
<b>Línea de investigación:</b>	<b>Salud Pública, Salud Comunitaria</b>
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	<b>Lic. Rosalinda Karem Gomero Mejía</b>
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	<b>CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN JÓVENES</b>

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?		X	Dentro de los instrumentos sólo indica 1 indicador, no se evidencia dos indicadores.
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?		X	No se evidencia todos los indicadores de los instrumentos.
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:  
Existen observaciones por mejorar.

**Firma del experto:**



Lic. Rosalinda Karem Gomero Mejía  
DNI: 70767806

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

Título de la investigación:	RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA 2024, LIMA - PERÚ
Línea de investigación:	Salud Pública, salud comunitaria
Apellidos y nombres del experto:	Lic. Annie Luz Aldabe Obando
El instrumento de medición pertenece a la variable:	CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN JÓVENES

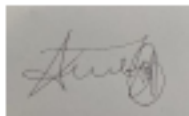
Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "X" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SI	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		

Sugerencias:

No hay observaciones.

Firma del experto:



Lic. Annie Luz Aldabe Obando  
DNI: 74865407

### ANEXO 6. BASE DE DATOS DE SPSS

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	EDAD	Númérico	2	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	Sexo	Númérico	1	0		{1, Masculin...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	Cicloacadé...	Númérico	2	0	Ciclo académico	{1, 1° ciclo}	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
4	Vegetalesy...	Númérico	1	0	Vegetales y fru...	{1, Nunca}	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
5	Legumbres...	Númérico	1	0	Legumbres (Me...	{1, Nunca}	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
6	GranosTrigo...	Númérico	1	0	Granos (Trigo...	{1, Nunca}	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
7	Productosc...	Númérico	1	0	Productos cámi...	{1, Nunca}	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
8	LácteosYog...	Númérico	1	0	Lácteos (Yogur...	{1, Nunca}	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
9	Comidarápida	Númérico	1	0	Comida rápida	{1, >1 por d...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
10	Productosin...	Númérico	1	0	Productos insta...	{1, >1 por d...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
11	Dulces	Númérico	1	0	Dulces	{1, >1 por d...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
12	Snackssala...	Númérico	1	0	Snacks salados	{1, >1 por d...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
13	Alcohol	Númérico	1	0	Alcohol	{1, >1 por d...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
14	@1.Durante...	Númérico	1	0	AF INTENSA (...	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
15	@2.Habitual...	Númérico	20	0	AF INTENSA (...	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
16	o	Númérico	1	0	AF MODERAD...	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
17	@4.Habitual...	Númérico	21	0	AF MODERADA...	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
18	@5.Durante...	Númérico	1	0	AF LEVE(DÍAS)	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
19	@6.Habitual...	Númérico	21	0	AF LEVE (MIN)	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
20	@7.Durante...	Númérico	21	0	SENTADO (MIN)	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
21	CONSUMO A	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Derecha	Escala	Entrada
22	CALIMENTOS	Númérico	8	0		{1, SALUDA...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
23	E	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Nominal	Entrada
24	FRECUENC...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	17	Derecha	Escala	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
13	Alcohol	Númérico	1	0	Alcohol	{1, >1 por d...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
14	@1.Durante...	Númérico	1	0	AF INTENSA (DÍAS)	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
15	@2.Habitualm...	Númérico	20	0	AF INTENSA (MIN)	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
16	o	Númérico	1	0	AF MODERADA(DÍAS)	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
17	@4.Habitualm...	Númérico	21	0	AF MODERADA(MIN)	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
18	@5.Durante...	Númérico	1	0	AF LEVE(DÍAS)	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
19	@6.Habitualm...	Númérico	21	0	AF LEVE (MIN)	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
20	@7.Durante...	Númérico	21	0	SENTADO (MIN)	Ninguno	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
21	CONSUMO A	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Derecha	Escala	Entrada
22	CALIMENTOS	Númérico	8	0		{1, SALUDA...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
23	E	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	5	Derecha	Nominal	Entrada
24	FRECUENCIAS PROM	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	17	Derecha	Escala	Entrada
25	AFFRECUENCIA	Númérico	8	2		{1,00, NAD...	Ninguno	14	Derecha	Nominal	Entrada
26	CAMINATAS	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
27	MODERADA	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Derecha	Escala	Entrada
28	VIGOROSO	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	10	Derecha	Escala	Entrada
29	CLASIFICACIÓN AF	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	18	Derecha	Escala	Entrada
30	INTENSIDAD AF	Númérico	8	0		{1, LEVE}	Ninguno	14	Derecha	Ordinal	Entrada
31	SEDENTARISMO	Númérico	8	2		{1,00, NO S...	Ninguno	14	Derecha	Nominal	Entrada
32	ALIMNSALUD	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
33	ALIMNSALUDABLES	Númérico	8	2	ALIMNSALUDABLES	{1,00, Poco...	Ninguno	16	Derecha	Ordinal	Entrada
34	ALIMNSALUD	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	13	Derecha	Escala	Entrada
35	ALIMNSALUDABLES	Númérico	8	2	ALIMNSALUDABLES	{1,00, Poco...	Ninguno	18	Derecha	Ordinal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

22: LegumbresMenest\_3

Visible: 35 de 35 variables

	EDAD	Sexo	Cicloacadémico	Vegetalesyfrutas	LegumbresMenest	GranosTrigoarrozquinuaetc	ProductoslácteosPolloquesadoretsc	LácteosYogurtlechequesoetc	Comidarápida	ProductosinstantáneosSopascremasbebidasasp	Dulces	Snackssala...
1	29	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...
2	27	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez p
3	21	Femenino	7° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez p
4	25	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	>1 por día	Una vez p
5	25	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez p
6	24	Femenino	3° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres ve
7	20	Femenino	7° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres ve
8	20	Femenino	1° ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	>1 p
9	23	Femenino	7° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres ve
10	21	Masculino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres ve
11	25	Femenino	8° ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Nunca	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez p
12	18	Femenino	7° ciclo	Una a tres veces...	Nunca	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres ve
13	31	Femenino	9° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	>1 p
14	27	Femenino	7° ciclo	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres ve
15	27	Femenino	9° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez p
16	19	Femenino	8° ciclo	Una a tres veces...	Nunca	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres ve
17	23	Masculino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres ve
18	17	Femenino	3° ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	>1 por día	>1 p
19	26	Masculino	8° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una vez p
20	21	Masculino	8° ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una vez p
21	25	Masculino	7° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez p

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

22 : LegumbresMenes... 3

Visible: 35 de 35 variables

	CONSUMO A	CALIMENTOS	E	FRECUENCIAS PROM	AFFRECUENCIA	CAMINATAS	MODERADA	VIGOROSO	CLASIFICACIÓN AF	INTENSIDAD AF	SEDE
1	30	POCO SALUDA...	2,00	2	NADA FRECUENTE	1188	960	1920	4068	MODERADA	SE
2	38	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE	347	240	960	1547	LEVE	NO SE
3	36	SALUDABLE	3,00	2	NADA FRECUENTE	495	0	0	495	MODERADA	NO SE
4	42	SALUDABLE	2,00	2	NADA FRECUENTE	132	480	1440	2052	MODERADA	NO SE
5	43	SALUDABLE	2,00	6	NADA FRECUENTE	9702	6000	23520	39222	INTENSA	SE
6	34	POCO SALUDA...	2,00	4	NADA FRECUENTE	297	200	480	977	MODERADA	NO SE
7	35	POCO SALUDA...	3,00	4	NADA FRECUENTE	1386	2160	1440	4986	MODERADA	NO SE
8	44	SALUDABLE	3,00	1	NADA FRECUENTE	1822	0	3432	5254	INTENSA	NO SE
9	32	POCO SALUDA...	2,00	1	NADA FRECUENTE	1584	0	0	1584	LEVE	NO SE
10	46	SALUDABLE	3,00	6	NADA FRECUENTE	6930	2400	13440	22770	INTENSA	NO SE
11	37	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE	6930	960	0	7890	INTENSA	NO SE
12	34	POCO SALUDA...	3,00	3	NADA FRECUENTE	6336	0	3840	10176	INTENSA	NO SE
13	40	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE	693	0	2400	3093	MODERADA	NO SE
14	34	POCO SALUDA...	2,00	2	NADA FRECUENTE	990	0	0	990	MODERADA	NO SE
15	36	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE	578	480	2160	3218	MODERADA	NO SE
16	33	POCO SALUDA...	3,00	5	NADA FRECUENTE	1386	2160	9600	13146	INTENSA	NO SE
17	38	SALUDABLE	2,00	5	NADA FRECUENTE	2772	1200	3840	7812	INTENSA	NO SE
18	42	SALUDABLE	3,00	2	NADA FRECUENTE	2772	0	0	2772	MODERADA	NO SE
19	41	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE	693	2880	0	3573	MODERADA	SE
20	41	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE	2772	3600	0	6372	INTENSA	NO SE
21	36	SALUDABLE	2,00	5	NADA FRECUENTE	4158	1800	2400	8358	INTENSA	NO SE

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode: ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

22 : LegumbresMenes... 3

Visible: 35 de 35 variables

	Snacksalados	Alcohol	@1 Durante los últimos 7 días ¿En cuántos días realizó	@2 Habitualmente ¿Cuánto tiempo total de día ¿cuánta actividad física	o	@4 Habitualmente ¿Cuánto tiempo total de día ¿cuánta actividad física	@5 Durante los últimos 7 días ¿En cuántos días ca	@6 Habitualmente ¿Cuánto tiempo total de día ¿cuánta actividad física	@7 Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un	CONS
1	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	1	240	1	240	3	120	720	
2	Una vez por día	Una vez por día	2	60	2	30	7	15	360	
3	Una vez por día	>1 por día	0	0	0	0	5	30	60	
4	Una vez por día	Una vez por día	3	60	2	60	2	20	180	
5	Una vez por día	>1 por día	7	420	5	300	7	420	480	
6	Una vez por día	Una vez por día	1	60	5	10	5	18	180	
7	Una a tres veces ...	Una vez por día	1	180	3	180	7	60	300	
8	>1 por día	>1 por día	1	429	0	0	3	184	187	
9	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	0	0	4	120	360	
10	>1 por día	>1 por día	7	240	5	120	7	300	180	
11	Una vez por día	Una vez por día	0	0	2	120	7	300	180	
12	Una a tres veces ...	>1 por día	4	120	0	0	4	480	30	
13	>1 por día	>1 por día	5	60	0	0	7	30	300	
14	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	0	0	5	60	120	
15	Una vez por día	Una vez por día	3	90	2	60	7	25	240	
16	Una vez por día	>1 por día	4	300	3	180	7	60	120	
17	Una a tres veces ...	Una vez por día	4	120	5	60	7	120	120	
18	>1 por día	>1 por día	0	0	0	0	7	120	120	
19	Una vez por día	Una vez por día	0	0	6	120	7	30	480	
20	Una vez por día	Una vez por día	0	0	5	180	7	120	360	
21	Una vez por día	Una vez por día	2	150	5	90	7	180	150	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode: ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

22 : LegumbresMenes... 3

Visible: 35 de 35 variables

	NAF	INTENSIDAD AF	SEDENTARISMO	ALIMNSALUD	ALIMNSALUDABLES	ALIMNOSALUD	ALIMNOSALUDABLES	var	var	var	var	var
1	4068	MODERADA	SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	15,00	Alto Consumo					
2	1547	LEVE	NO SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo					
3	495	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo					
4	2052	MODERADA	NO SEDENTARIO	21,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo					
5	39222	INTENSA	SEDENTARIO	23,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo					
6	977	MODERADA	NO SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo					
7	4986	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo					
8	5254	INTENSA	NO SEDENTARIO	21,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo					
9	1584	LEVE	NO SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo					
10	22770	INTENSA	NO SEDENTARIO	21,00	Alto Consumo	5,00	Poco consumo					
11	7890	INTENSA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo					
12	10176	INTENSA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo					
13	3093	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo					
14	990	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo					
15	3218	MODERADA	NO SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo					
16	13146	INTENSA	NO SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo					
17	7812	INTENSA	NO SEDENTARIO	21,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo					
18	2772	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	5,00	Poco consumo					
19	3573	MODERADA	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo					
20	6372	INTENSA	NO SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo					
21	8358	INTENSA	NO SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo					

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode: ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

21: @4.Habitualmente... 90 Visible: 35 de 35 variables

	EDAD	Sexo	Cicloacadémico	Vegetalesyfrutas	LegumbresMenestrasfrijolesytejasgarbanzos	GranosTriograinoarroz	ProductoslácteosPolloquesoqueseret	LácteosYogurtlechequesoetc	Comidarápida	ProductosinstanteríaSopascremasbebidasenpolvo	Dulces	Snac
22	18	Masculino	2º ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...
23	21	Femenino	4º ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Nunca	Una a tres veces...	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...	Una a tres veces...
24	35	Masculino	9º ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...
25	25	Femenino	7º ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces...
26	22	Masculino	6º ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...
27	30	Masculino	10º ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...
28	28	Femenino	10º ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...
29	21	Masculino	7º ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces...
30	39	Femenino	8º ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces p...	Una a tres veces...
31	31	Femenino	8º ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...
32	21	Femenino	5º ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...	Una a tres veces...
33	21	Masculino	7º ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces p...	Una vez por día	Una a tres veces...
34	19	Masculino	2º ciclo	>1 por día	>1 por día	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Nunca	Nunca	Nunca	Una a tres veces...
35	18	Masculino	3º ciclo	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces a...	Una a tres veces a...	Una a tres veces...
36	18	Masculino	1º ciclo	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Nunca	Nunca	Nunca	Una a tres veces...
37	19	Femenino	6º ciclo	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces a...	Una a tres veces a...	Una a tres veces...
38	19	Masculino	6º ciclo	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...	Una a tres veces...
39	21	Masculino	9º ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...	Una a tres veces...
40	22	Femenino	9º ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres veces...
41	26	Femenino	8º ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces p...	Una a tres veces...
42	20	Masculino	8º ciclo	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

21: @4.Habitualmente... 90 Visible: 35 de 35 variables

	Snacksalados	Alcohol	@1 Durantelosúltimos7días	@2 Habitualmente¿Cuántoti	@3 o	@4 Habitualmente¿Cuánt	@5 Durantelosúltimos7d	@6 Habitualmente¿Cuánttotiempo	@7 Durantelosúltimos7d	CONSUMO	CALIMENTOS	E	FRECUENCIA	AFFRECUENCIA
22	Una vez por día	Una vez por día	7	60	0	0	7	120	150	41	SALUDABLE	3,00	5	NADA FRECUENTE
23	Una a tres veces...	Una vez por día	0	0	0	0	3	120	360	31	POCO SALUDA...	3,00	1	NADA FRECUENTE
24	Una vez por día	>1 por día	0	0	0	0	5	60	240	35	POCO SALUDA...	2,00	2	NADA FRECUENTE
25	Una vez por día	>1 por día	2	60	1	120	7	240	480	35	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
26	Una vez por día	Una vez por día	5	90	5	90	6	30	120	34	POCO SALUDA...	3,00	5	NADA FRECUENTE
27	Una a tres veces...	Una vez por día	1	0	1	0	5	600	480	35	POCO SALUDA...	2,00	2	NADA FRECUENTE
28	Una vez por día	>1 por día	0	0	0	0	7	30	420	45	SALUDABLE	2,00	2	NADA FRECUENTE
29	Una vez por día	>1 por día	5	60	3	45	5	50	720	43	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
30	Una vez por día	>1 por día	3	75	3	150	6	120	300	38	SALUDABLE	1,00	4	NADA FRECUENTE
31	Una a tres veces...	>1 por día	3	90	4	120	5	60	180	36	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
32	Una a tres veces...	Una a tres veces...	5	90	5	150	5	60	260	30	POCO SALUDA...	3,00	5	NADA FRECUENTE
33	Una vez por día	>1 por día	2	15	2	60	5	150	180	37	SALUDABLE	3,00	3	NADA FRECUENTE
34	Nunca	Una vez por día	4	10	4	10	4	600	600	33	POCO SALUDA...	3,00	4	NADA FRECUENTE
35	Una a tres veces...	Una a tres veces...	1	550	2	90	4	150	220	30	POCO SALUDA...	3,00	2	NADA FRECUENTE
36	Nunca	Nunca	1	120	5	150	5	60	600	22	NO SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
37	Una a tres veces...	Una vez por día	0	0	5	40	7	180	120	34	POCO SALUDA...	3,00	4	NADA FRECUENTE
38	Una vez por día	>1 por día	5	240	6	480	7	540	480	37	SALUDABLE	3,00	6	NADA FRECUENTE
39	Una vez por día	Una vez por día	4	124	5	62	7	432	62	37	SALUDABLE	3,00	5	NADA FRECUENTE
40	Una a tres veces...	Una vez por día	4	480	5	480	5	240	300	35	POCO SALUDA...	3,00	5	NADA FRECUENTE
41	Una a tres veces...	Una vez por día	0	0	0	0	4	600	240	39	SALUDABLE	2,00	1	NADA FRECUENTE
42	Una vez por día	Una vez por día	0	0	0	0	5	15	540	36	SALUDABLE	3,00	2	NADA FRECUENTE

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

21: @4.Habitualmente... 90 Visible: 35 de 35 variables

	AFFRECUENCIA	CAMINATAS	MODERADA	VIGOROSO	CLASIFICACIONAF	INTENSIDADAF	SEDENTARISMO	ALIMSALUD	ALIMSALUDABLES	ALIMOSALUD	ALIMOSALUDABLES
22	NADA FRECUENTE	2772	0	3360	6132	INTENSA	NO SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo
23	NADA FRECUENTE	1188	0	0	1188	MODERADA	NO SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo
24	NADA FRECUENTE	990	0	0	990	MODERADA	NO SEDENTARIO	14,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo
25	NADA FRECUENTE	5544	480	960	6984	INTENSA	SEDENTARIO	13,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo
26	NADA FRECUENTE	594	1800	3600	5994	INTENSA	NO SEDENTARIO	14,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo
27	NADA FRECUENTE	9900	0	0	9900	INTENSA	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo
28	NADA FRECUENTE	693	0	0	693	MODERADA	SEDENTARIO	21,00	Alto Consumo	6,00	Poco consumo
29	NADA FRECUENTE	825	540	2400	3765	MODERADA	SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo
30	NADA FRECUENTE	2376	1800	1800	5976	INTENSA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo
31	NADA FRECUENTE	990	1920	2160	5070	INTENSA	NO SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo
32	NADA FRECUENTE	990	3000	3600	7590	INTENSA	NO SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	18,00	Alto Consumo
33	NADA FRECUENTE	2475	480	240	3195	MODERADA	NO SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo
34	NADA FRECUENTE	7920	160	320	8400	INTENSA	SEDENTARIO	25,00	Alto Consumo	22,00	Alto Consumo
35	NADA FRECUENTE	1980	720	4400	7100	INTENSA	NO SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	20,00	Alto Consumo
36	NADA FRECUENTE	990	3000	960	4950	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	25,00	Alto Consumo
37	NADA FRECUENTE	4158	800	0	4958	MODERADA	NO SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo
38	NADA FRECUENTE	12474	11520	9600	33594	INTENSA	SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo
39	NADA FRECUENTE	9979	1240	3968	15187	INTENSA	NO SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo
40	NADA FRECUENTE	3960	9600	15360	28920	INTENSA	NO SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo
41	NADA FRECUENTE	7920	0	0	7920	INTENSA	NO SEDENTARIO	21,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo
42	NADA FRECUENTE	248	0	0	248	LEVE	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

42: LegumbresMenest...\_4 Visible: 35 de 35 variables

EDAD	Sexo	Cicloacadémico	Vegetalesyfrutas	LegumbresMenestrasfrijoleslejetasgarbanzos...	GranosTrigoarrozquinuaetc	ProductoslácteosPollopescaDOSereset	LácteosYogurtlechequesoetc	Comidarápida	ProductosinstantáneosSopascrenasebidensapovo	Dulces	Snac
43	19	Masculino	5° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día
44	29	Femenino	5° ciclo	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Nunca	Una a tres veces p...
45	21	Masculino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...
46	26	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día
47	26	Masculino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces p...
48	22	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...
49	26	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
50	22	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
51	31	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces p...
52	28	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces p...
53	34	Femenino	9° ciclo	>1 por día	Una a tres veces...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
54	27	Masculino	9° ciclo	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
55	25	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
56	18	Femenino	3° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día
57	31	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
58	23	Masculino	9° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
59	31	Femenino	5° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una a tres veces p...	>1 por día
60	28	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces p...
61		Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces...	>1 por día	>1 por día	Nunca	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
62	39	Femenino	2° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	Una a tres veces...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...
63	19	Femenino	5° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces...	Una vez por día	>1 por día	>1 por día

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

42: LegumbresMenest...\_4 Visible: 35 de 35 variables

Snacksalados	Alcohol	@1 Durar telosúltimos7días	@2 HabituamenteCuántoti	@3 Durar telosúltimos7días	@4 HabituamenteCuántoti	@5 Durar telosúltimos7días	@6 HabituamenteCuántoti	@7 Durar telosúltimos7días	CONSUMO MOA	CALIMENTOS	E	FRECUENCIA	AFFRECUENCIA
Una vez por día	Una vez por día	5	180	5	60	5	30	60	40	SALUDABLE	3,00	5	NADA FRECUENTE
Una a tres veces...	Una a tres veces...	6	90	4	30	7	60	540	31	POCO SALUDA...	2,00	6	NADA FRECUENTE
Una a tres veces...	Una vez por día	2	30	1	30	4	120	600	33	POCO SALUDA...	3,00	2	NADA FRECUENTE
Una vez por día	>1 por día	3	120	2	60	5	120	360	41	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
Una a tres veces...	>1 por día	2	180	2	120	5	50	180	34	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
Una vez por día	>1 por día	1	60	3	120	7	30	240	36	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
Una a tres veces...	Una vez por día	5	240	2	120	5	25	720	37	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
Una vez por día	>1 por día	0	0	2	120	3	180	600	36	SALUDABLE	3,00	2	NADA FRECUENTE
Una a tres veces...	Una vez por día	2	180	1	60	4	25	120	30	POCO SALUDA...	2,00	2	NADA FRECUENTE
>1 por día	>1 por día	4	240	3	120	5	60	720	39	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
Una vez por día	>1 por día	2	180	3	150	7	720	480	42	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
Una a tres veces...	Una vez por día	0	0	3	240	7	30	720	38	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
Una a tres veces...	>1 por día	0	0	3	120	5	20	480	38	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
>1 por día	>1 por día	1	60	2	180	5	60	120	41	SALUDABLE	3,00	3	NADA FRECUENTE
>1 por día	>1 por día	1	120	3	120	7	15	720	41	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
Una vez por día	Una vez por día	1	120	3	120	6	40	720	37	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
Una vez por día	>1 por día	0	0	3	120	5	30	120	40	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
Una vez por día	>1 por día	2	60	2	180	3	45	720	41	SALUDABLE	2,00	2	NADA FRECUENTE
Una a tres veces...	Una vez por día	0	0	0	0	5	45	480	36	SALUDABLE	2,00	2	NADA FRECUENTE
Una vez por día	Una vez por día	1	60	1	60	7	10	120	35	POCO SALUDA...	1,00	3	NADA FRECUENTE
>1 por día	>1 por día	2	120	3	120	7	15	480	41	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

42: LegumbresMenest...\_4 Visible: 35 de 35 variables

CAMINATAS	MODERADA	VIGOROSO	CLASIFICACIONAF	INTENSIDADAF	SEDENTARISMO	ALIMSALUDABLES	ALIMNOSALUDABLES	ALIMNOSALUDABLES	var	var
495	1200	7200	8895	INTENSA	NO SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
1386	480	4320	6186	INTENSA	SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	19,00	Alto Consumo	
1584	120	480	2184	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo	
1980	480	2880	5340	INTENSA	NO SEDENTARIO	21,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
825	960	2880	4665	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo	
693	1440	480	2613	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
413	960	9600	10973	INTENSA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
1782	960	0	2742	MODERADA	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
330	240	2880	3450	MODERADA	NO SEDENTARIO	13,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo	
990	1440	7680	10110	INTENSA	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo	
16632	1800	2880	21312	INTENSA	SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
693	2880	0	3573	MODERADA	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
330	1440	0	1770	LEVE	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
990	1440	480	2910	MODERADA	NO SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo	
347	1440	960	2747	MODERADA	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
792	1440	960	3192	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
495	1440	0	1935	LEVE	NO SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
446	1440	960	2846	MODERADA	SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
743	0	0	743	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo	
231	240	480	951	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo	
347	1440	1920	3707	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	6,00	Poco consumo	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

42 : LegumbresMenes... 4

EDAD	Sexo	Cicloacádmico	Vegetalesyfrutas	LegumbresMenestrasfrijolesletejasgarbanzos...	GranosTriogarrasPasta...	ProductoslácteosPollopesca...	LácteosYogurtlechequesoetc	Comidarápida	ProductosinstanciaesSopascren...	Dulces	Snac	
64	23	Femenino	8° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Nunca	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
65	28	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tre...	
66	19	Femenino	5° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	>1 por día	Una a tre...
67	18	Femenino	3° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tre...
68	22	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tre...
69	25	Femenino	6° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una a tre...
70	24	Femenino	4° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
71	27	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día	Una a tre...
72	26	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Nunca	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
73	24	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces a...	Una a tre...
74	26	Femenino	4° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces a...	Una a tre...
75	21	Femenino	5° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tre...
76	21	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces p...	Una a tres veces a...	Una a tre...
77	22	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tre...
78	26	Masculino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tre...
79	26	Masculino	10° ciclo	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Nunca	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
80	23	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces a...	Una a tre...
81	23	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tre...
82	21	Femenino	9° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
83	25	Masculino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...	Una a tre...
84	29	Femenino	9° ciclo	>1 por día	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tre...

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

42 : Alcohol 2

Snackssalados	Alcohol	@1 Durar telosúltimos7 días	@2 Habitu almente Cuántoti	@3 Durar telosúltimos7 días	@4 Habitu almente Cuántoti	@5 Durar telosúltimos7 días	@6 Habitu almente Cuántoti	@7 Durar telosúltimos7 días	CONSUMO	CALIMENTOS	E	FRECUENCIA	AFFRECUENCIA	
63	>1 por día	>1 por día	2	120	3	120	7	15	480	41	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
64	Una a tres veces ...	>1 por día	4	180	3	180	7	30	360	36	SALUDABLE	2,00	5	NADA FRECUENTE
65	Una a tres veces ...	Una vez por día	2	240	2	120	4	40	720	35	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
66	>1 por día	>1 por día	0	0	5	240	7	15	600	40	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
67	Una vez por día	>1 por día	0	0	3	120	6	10	720	36	SALUDABLE	3,00	3	NADA FRECUENTE
68	Una vez por día	>1 por día	5	300	3	180	7	60	300	43	SALUDABLE	3,00	5	NADA FRECUENTE
69	>1 por día	>1 por día	3	120	3	240	7	30	300	43	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
70	Una a tres veces ...	Una vez por día	2	12	3	120	4	30	600	33	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
71	>1 por día	Una vez por día	4	300	3	120	7	25	360	41	SALUDABLE	2,00	5	NADA FRECUENTE
72	Una a tres veces ...	Una vez por día	1	120	3	180	7	30	480	36	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
73	>1 por día	>1 por día	0	0	5	120	5	20	720	37	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
74	Una a tres veces ...	Una vez por día	1	90	3	210	5	30	540	35	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
75	Una a tres veces ...	>1 por día	2	180	3	150	5	45	480	43	SALUDABLE	3,00	3	NADA FRECUENTE
76	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	2	180	5	45	420	31	POCO SALUDA...	3,00	2	NADA FRECUENTE
77	Una a tres veces ...	>1 por día	3	300	2	60	7	25	540	39	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
78	>1 por día	Una vez por día	5	300	3	120	7	30	480	40	SALUDABLE	2,00	5	NADA FRECUENTE
79	Una a tres veces ...	>1 por día	2	180	3	90	5	60	600	35	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
80	Una vez por día	Una vez por día	1	45	3	120	4	20	720	36	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
81	Una vez por día	>1 por día	1	120	3	180	5	30	720	40	SALUDABLE	3,00	2	NADA FRECUENTE
82	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	0	0	7	30	600	37	SALUDABLE	3,00	2	NADA FRECUENTE
83	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	3	45	5	60	360	34	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

42 : Alcohol 2

CAMINATAS	MODERADA	VIGOROSO	CLASIFICACIONAF	INTENSIDADAF	SEDENTARISMO	ALIMSALUD	ALIMSALUDABLES	ALIMNOSALUD	ALIMNOSALUDABLES	var	var
63	347	1440	1920	3707	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	6,00	Poco consumo	
64	693	2160	5760	8613	INTENSA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
65	528	960	3840	5328	INTENSA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo	
66	347	4800	0	5147	INTENSA	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	6,00	Poco consumo	
67	198	1440	0	1638	LEVE	SEDENTARIO	14,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
68	1386	2160	12000	15546	INTENSA	NO SEDENTARIO	21,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
69	693	2880	2880	6453	INTENSA	NO SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	6,00	Poco consumo	
70	396	1440	192	2028	LEVE	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo	
71	578	1440	9600	11618	INTENSA	NO SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
72	693	2160	960	3813	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
73	330	2400	0	2730	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
74	495	2520	720	3735	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo	
75	743	1800	2880	5423	INTENSA	SEDENTARIO	22,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
76	743	1440	0	2183	MODERADA	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	15,00	Alto Consumo	
77	578	480	7200	8258	INTENSA	SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
78	693	1440	12000	14133	INTENSA	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
79	990	1080	2880	4950	MODERADA	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
80	264	1440	360	2064	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo	
81	495	2160	960	3615	MODERADA	SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
82	693	0	0	693	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
83	990	540	0	1530	LEVE	NO SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

42: Alcohol 2 Visible: 35 de 35 variables

EDAD	Sexo	Cicloacadémico	Vegetalesyfrutas	LegumbresMenestrasfrijoleslentejasgarbanzos	GranosTriogarrizmaiz	ProductoslácteosPollo Pescado resetc	LácteosYogurtlechequesoetc	Comidarápida	ProductosinstanciañosSopascremasbebidasenpolvo	Dulces	Snac	
84	29	Femenino	9° ciclo	>1 por día	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una
85	25	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una
86	22	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Nunca	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...	Una a tres
87	24	Femenino	9° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres
88	23	Femenino	9° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tres
89	23	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres
90	24	Femenino	7° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres
91	34	Femenino	3° ciclo	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tres
92	22	Femenino	9° ciclo	>1 por día	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres
93	26	Masculino	9° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres
94	25	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces p...	Una a tres
95	28	Femenino	6° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día	Una a tres
96	19	Femenino	4° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Nunca	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres
97	23	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres
98	23	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Nunca	Una a tres veces ...	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...	Una a tres
99	26	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces a...	Una a tres
100	27	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día	Una a tres
101	22	Femenino	9° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces p...	Una vez por día	Una a tres
102	20	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces p...	Una vez por día	Una a tres
103	23	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres
104	26	Femenino	9° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una a tres

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

42: Alcohol 2 Visible: 35 de 35 variables

Snacksalados	Alcohol	@1 Durar telosúltim os7días	@2 Habitu almente Cuántoti	@4 Hal rualme teCuán	@5 Du antos ltimos7d	@6 Habitu almenteCuá ntotiempo	@7 Durant elosúltimos7 díasCuántoti	CONSU MOA	CALIMENTOS	E	FRECUEN CIASPR OM	AFFRECUENCIA		
84	Una vez por día	>1 por día	0	0	4	300	5	30	600	44	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
85	Una vez por día	>1 por día	0	0	0	0	7	30	360	43	SALUDABLE	2,00	2	NADA FRECUENTE
86	Una a tres veces ...	>1 por día	5	120	3	90	7	60	480	34	POCO SALUDA...	3,00	5	NADA FRECUENTE
87	Una vez por día	>1 por día	2	120	4	45	7	20	420	38	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
88	Una vez por día	>1 por día	5	90	3	60	7	25	360	41	SALUDABLE	2,00	5	NADA FRECUENTE
89	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	3	45	5	30	600	35	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
90	Una a tres veces ...	>1 por día	1	120	3	30	7	20	540	38	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
91	Una vez por día	Una vez por día	0	0	3	60	7	15	120	39	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
92	Una vez por día	>1 por día	1	60	3	60	5	45	540	40	SALUDABLE	3,00	3	NADA FRECUENTE
93	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	5	60	7	30	420	40	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
94	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	5	60	7	60	600	37	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
95	Una vez por día	>1 por día	3	60	6	60	5	30	420	38	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
96	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	3	90	5	30	600	35	POCO SALUDA...	3,00	3	NADA FRECUENTE
97	Una a tres veces ...	>1 por día	1	60	3	60	4	35	600	38	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
98	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	4	120	7	25	720	31	POCO SALUDA...	2,00	4	NADA FRECUENTE
99	Una vez por día	Una vez por día	3	180	3	60	5	45	720	34	POCO SALUDA...	2,00	4	NADA FRECUENTE
100	Una vez por día	>1 por día	0	0	0	0	7	60	600	40	SALUDABLE	2,00	2	NADA FRECUENTE
101	Una vez por día	Una vez por día	3	120	3	60	3	45	540	35	POCO SALUDA...	3,00	3	NADA FRECUENTE
102	Una a tres veces ...	>1 por día	2	60	6	120	4	60	600	33	POCO SALUDA...	3,00	4	NADA FRECUENTE
103	Una vez por día	>1 por día	1	60	3	60	6	45	720	38	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
104	Una a tres veces ...	Una vez por día	2	180	3	60	5	30	600	39	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

42: Alcohol 2 Visible: 35 de 35 variables

CAMINATAS	MODERADA	VIGOROSO	CLASIFICACIONAF	INTENSIDADAF	SEDENTARISMO	ALIMSALUD	ALIMSALUD ABLES	ALIMN OSAL UD	ALIMNOSALUDABLES	var	var
84	495	4800	0	5295	INTENSA	SEDENTARIO	22,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
85	693	0	0	693	MODERADA	NO SEDENTARIO	21,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
86	1386	1080	4800	7266	INTENSA	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo	
87	462	720	1920	3102	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
88	578	720	3600	4898	MODERADA	NO SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
89	495	540	0	1035	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo	
90	462	360	960	1782	LEVE	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
91	347	720	0	1067	MODERADA	NO SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
92	743	720	480	1943	LEVE	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
93	693	1200	0	1893	LEVE	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
94	1386	1200	0	2586	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
95	495	1200	1440	3135	MODERADA	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
96	495	1080	0	1575	LEVE	SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
97	462	720	480	1662	LEVE	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
98	578	1920	0	2498	MODERADA	SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo	
99	743	720	4320	5783	INTENSA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo	
100	1386	0	0	1386	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
101	446	720	2880	4046	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo	
102	792	2400	960	4152	MODERADA	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo	
103	891	720	480	2091	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
104	495	720	2880	4095	MODERADA	SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

42: Alcohol 2 Visible: 35 de 35 variables

EDAD	Sexo	Cicloacadémico	Vegetalesyfrutas	LegumbresMenestrasfrijolesletejasgarbanzos	GranosTriogarrizosPasta	ProductoslácteosPollopescaDOSereset	LácteosYogurtlechequesoetc	Comidarápida	ProductosinstanTaneosSopascren asbetidasenpolvo	Dulces	Snac
105	23	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces a...	Una a tre
106	25	Masculino	10° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
107	26	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	>1 por día
108	30	Femenino	9° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces a...
109	23	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres veces a...
110	24	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Nunca	>1 por día	>1 por día	>1 por día
111	21	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces a...
112	28	Femenino	9° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces p...
113	31	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Nunca	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una vez por día
114	23	Masculino	9° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día
115	26	Femenino	5° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
116	29	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
117	21	Femenino	8° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Nunca	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces p...
118	23	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día
119	25	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces p...
120	24	Femenino	9° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día
121	27	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
122	26	Femenino	6° ciclo	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Nunca	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día
123	20	Femenino	9° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día
124	23	Masculino	8° ciclo	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día
125	24	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces p...

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

125: @6 Habitualment...\_30 Visible: 35 de 35 variables

Snacksalados	Alcohol	@1 Durar telosúltimos7días	@2 HabitualmenteCuántoti	@3 Durar telosúltimos7días	@4 HabitualmenteCuántoti	@5 Durar telosúltimos7días	@6 HabitualmenteCuántoti	@7 Durar telosúltimos7días	CONSUMO	CALIMENTOS	E	FRECUENCIA	AFFRECUENCIA	
105	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	2	120	4	60	480	39	SALUDABLE	2,00	2	NADA FRECUENTE
106	Una a tres veces ...	Una vez por día	1	120	3	60	7	30	540	37	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
107	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	0	0	5	30	120	40	SALUDABLE	2,00	2	NADA FRECUENTE
108	Una vez por día	>1 por día	0	0	5	60	7	45	600	39	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
109	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	0	0	7	30	720	30	POCO SALUDA...	2,00	2	NADA FRECUENTE
110	Una vez por día	>1 por día	2	120	3	60	6	35	480	40	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
111	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	3	120	7	30	300	33	POCO SALUDA...	3,00	3	NADA FRECUENTE
112	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	3	60	5	45	720	35	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
113	Una vez por día	>1 por día	0	0	0	0	7	25	120	37	SALUDABLE	2,00	2	NADA FRECUENTE
114	Una vez por día	Una vez por día	3	120	3	60	7	60	480	43	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
115	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	5	60	7	30	600	36	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
116	Una a tres veces ...	Una vez por día	1	120	3	60	5	60	720	34	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
117	Una a tres veces ...	>1 por día	2	120	3	60	7	60	480	39	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
118	Una a tres veces ...	>1 por día	1	60	3	60	7	60	360	37	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
119	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	5	120	5	60	480	39	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
120	Una a tres veces ...	>1 por día	2	180	3	60	7	45	480	38	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
121	Una a tres veces ...	>1 por día	3	120	5	60	7	60	720	37	SALUDABLE	2,00	5	NADA FRECUENTE
122	Una vez por día	>1 por día	0	0	5	60	7	30	600	37	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
123	Una vez por día	>1 por día	1	120	3	120	5	45	360	38	SALUDABLE	3,00	3	NADA FRECUENTE
124	Una vez por día	>1 por día	3	240	5	60	7	60	480	41	SALUDABLE	2,00	5	NADA FRECUENTE
125	Una vez por día	>1 por día	5	120	5	60	7	30	360	41	SALUDABLE	2,00	6	NADA FRECUENTE

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

125: @6 Habitualment...\_30 Visible: 35 de 35 variables

CAMINATAS	MODERADA	VIGOROSO	CLASIFICACIONAF	INTENSIDADAF	SEDENTARISMO	ALIMSALUD	ALIMSALUDABLES	ALIMNOSALUD	ALIMNOSALUDABLES	var	var
105	792	960	0	1752	LEVE	SEDENTARIO	21,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo	
106	693	720	960	2373	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
107	495	0	0	495	MODERADA	NO SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
108	1040	1200	0	2240	MODERADA	SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
109	693	0	0	693	MODERADA	SEDENTARIO	14,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo	
110	693	720	1920	3333	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo	
111	693	1440	0	2133	MODERADA	NO SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo	
112	743	720	0	1463	LEVE	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo	
113	578	0	0	578	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
114	1386	720	2880	4986	MODERADA	SEDENTARIO	22,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
115	693	1200	0	1893	LEVE	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
116	990	720	960	2670	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo	
117	1386	720	1920	4026	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
118	1386	720	480	2586	MODERADA	NO SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
119	990	2400	0	3390	MODERADA	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
120	1040	720	2880	4640	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
121	1386	1200	2880	5466	INTENSA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
122	693	1200	0	1893	LEVE	SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
123	743	1440	960	3143	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
124	1386	1200	5760	8346	INTENSA	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
125	693	1200	4800	6693	INTENSA	NO SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

125 : @6 Habitualment... 30

Visible: 35 de 35 variables

EDAD	Sexo	Cicloacadémico	Vegetalesyfrutas	LegumbresMenestrasfrijoleslejetasgarbanzos	GranosTigoarrozquinuaetc	ProductoslácteosPollopesca dorsetc	LácteosYogurtlechequesoetc	Comidarápida	Productosinstanoasobebidasenpolvo	Dulces	Snac
126	30	Femenino	1° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Nunca	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces ...
127	23	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces a...	Una a tres veces ...
128	22	Femenino	8° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces p...	Una a tres veces p...	Una a tres veces ...
129	23	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Nunca	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
130	21	Femenino	5° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día	Una vez por día
131	26	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	>1 por día
132	18	Femenino	3° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...
133	26	Femenino	6° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...
134	22	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
135	25	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...
136	26	Femenino	10° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Nunca	Una vez por día	>1 por día	>1 por día
137	28	Femenino	10° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces a...
138	23	Femenino	3° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...
139	22	Masculino	1° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
140	22	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Nunca	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces ...
141	22	Femenino	8° ciclo	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Nunca	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una vez por día
142	18	Masculino	1° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces a...	Una a tres veces ...
143	19	Masculino	3° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tres veces a...
144	28	Femenino	3° ciclo	Una a tres veces...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces p...
145	21	Femenino	1° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...
146	18	Masculino	1° ciclo	Una a tres veces...	>1 por día	Una vez por día	Nunca	Nunca	>1 por día	>1 por día	Una vez por día

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

125 : @6 Habitualment... 30

Visible: 35 de 35 variables

Snacksalados	Alcohol	@1 Durar telosúltimos7 días	@2 Habituamente Cuántoti	@4 Hábitos Cuántoti	@5 Dureza Cuántoti	@6 Habitualmente Cuántoti	@7 Durante los últimos 7 días Cuántoti	CONSUMO	CALIMENTOS	E	FRECUENCIA	AFFRECUENCIA		
126	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	6	120	7	50	600	33	POCO SALUDA...	2,00	4	NADA FRECUENTE
127	Una vez por día	>1 por día	0	0	5	90	7	60	480	35	POCO SALUDA...	2,00	4	NADA FRECUENTE
128	Una a tres veces ...	Una a tres veces...	1	60	3	480	3	480	300	29	POCO SALUDA...	3,00	2	NADA FRECUENTE
129	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	0	0	7	30	720	31	POCO SALUDA...	2,00	2	NADA FRECUENTE
130	Una a tres veces ...	>1 por día	3	90	5	60	7	30	360	40	SALUDABLE	3,00	5	NADA FRECUENTE
131	Una a tres veces ...	>1 por día	1	120	3	60	5	60	540	39	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
132	Una vez por día	>1 por día	0	0	4	60	7	40	360	36	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
133	Una a tres veces ...	Una vez por día	2	120	3	60	4	50	720	35	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
134	Una vez por día	>1 por día	0	0	3	60	7	30	420	40	SALUDABLE	3,00	3	NADA FRECUENTE
135	Una vez por día	Una vez por día	0	0	3	120	5	35	600	38	SALUDABLE	2,00	3	NADA FRECUENTE
136	Una vez por día	>1 por día	2	120	5	60	7	30	420	40	SALUDABLE	2,00	5	NADA FRECUENTE
137	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	5	60	7	25	600	33	POCO SALUDA...	2,00	4	NADA FRECUENTE
138	Una vez por día	>1 por día	2	60	5	60	7	30	420	38	SALUDABLE	2,00	5	NADA FRECUENTE
139	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	5	60	7	30	540	37	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
140	Una vez por día	>1 por día	5	120	5	60	7	45	540	40	SALUDABLE	3,00	6	NADA FRECUENTE
141	Una vez por día	>1 por día	3	120	3	60	7	45	420	40	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
142	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	3	60	7	30	300	33	POCO SALUDA...	3,00	3	NADA FRECUENTE
143	Una a tres veces ...	>1 por día	0	0	3	60	7	40	420	34	POCO SALUDA...	3,00	3	NADA FRECUENTE
144	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	5	60	7	40	600	34	POCO SALUDA...	2,00	4	NADA FRECUENTE
145	Una a tres veces ...	>1 por día	1	120	4	60	5	45	360	35	POCO SALUDA...	3,00	3	NADA FRECUENTE
146	Una vez por día	>1 por día	0	0	5	60	7	30	360	37	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

125 : @6 Habitualment... 30

Visible: 35 de 35 variables

CAMINATAS	MODERADA	VIGOROSO	CLASIFICACIONAF	INTENSIDADAF	SEDENTARISMO	ALIMSALUD	ALIMSALUDABLES	ALIMNOSALUD	ALIMNOSALUDABLES	var	var
126	1155	2880	0	4035	MODERADA	SEDENTARIO	13,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
127	1386	1800	0	3186	MODERADA	SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
128	4752	5760	480	10992	INTENSA	NO SEDENTARIO	14,00	Alto Consumo	15,00	Alto Consumo	
129	693	0	0	693	MODERADA	SEDENTARIO	13,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo	
130	693	1200	2160	4053	MODERADA	NO SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
131	990	720	960	2670	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
132	924	960	0	1884	LEVE	NO SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
133	660	720	1920	3300	MODERADA	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo	
134	693	720	0	1413	MODERADA	SEDENTARIO	20,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
135	578	1440	0	2018	LEVE	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	10,00	Poco consumo	
136	693	1200	1920	3813	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo	
137	578	1200	0	1778	LEVE	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo	
138	693	1200	960	2853	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	9,00	Poco consumo	
139	693	1200	0	1893	LEVE	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo	
140	1040	1200	4800	7040	INTENSA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	8,00	Poco consumo	
141	1040	720	2880	4640	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo	
142	693	720	0	1413	MODERADA	NO SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo	
143	924	720	0	1644	LEVE	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo	
144	924	1200	0	2124	MODERADA	SEDENTARIO	15,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
145	743	960	960	2663	MODERADA	NO SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo	
146	693	1200	0	1893	LEVE	NO SEDENTARIO	14,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

125 : @6 Habitualmente... 30 Visible: 35 de 35 variables

	EDAD	Sexo	Cicloacadémico	Vegetalesyfrutas	LegumbresMenestrasfrijoleslejetasgarbanzos	GranosTriogarrozquinuaetc	ProductoslácteosPollopesca dorsetc	LácteosYogurtlechequesoetc	Comidarápida	ProductosinstanciaeosSopascrénasbebidasenpolvo	Dulces	Snac
147	30	Femenino	1° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces p...	Una a tres veces a...	Una a tre...
148	21	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
149	25	Femenino	10° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
150	21	Femenino	9° ciclo	>1 por día	>1 por día	>1 por día	Nunca	Nunca	>1 por día	>1 por día	Una vez por día	Una a tre...
151	21	Masculino	3° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	>1 por día	Una a tre...
152	26	Masculino	3° ciclo	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces a...	Una a tre...
153	18	Femenino	3° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
154	32	Femenino	6° ciclo	>1 por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces a...	Una a tre...
155	30	Femenino	5° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
156	29	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	Una a tres veces a...	Una a tre...
157	24	Femenino	9° ciclo	Una vez por día	Una a tres veces ...	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	>1 por día	Una vez por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
158	23	Femenino	9° ciclo	>1 por día	>1 por día	>1 por día	Una a tres veces ...	Una a tres veces ...	Una vez por día	>1 por día	Una a tres veces p...	Una a tre...
159												
160												
161												
162												
163												
164												
165												
166												
167												

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

125 : @6 Habitualmente... 30 Visible: 35 de 35 variables

	Snacksalados	Alcohol	@1 Durar telosúltimos7 días	@2 Habitu almente ¿Cuánto?	@3	@4 Habitu almente ¿Cuán to?	@5 Du rantel os últimos7 días	@6 Habitu almente ¿Cuán to tiempo?	@7 Durantel os últimos7 días	CONSUMO	CALIMENTOS	E	FRECU ENCIASPR OM	AFFRECUENCIA
147	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	0	0	7	60	720	32	POCO SALUDA...	2,00	2	NADA FRECUENTE
148	Una a tres veces ...	>1 por día	1	60	3	60	7	30	540	37	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
149	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	5	60	7	60	540	35	POCO SALUDA...	2,00	4	NADA FRECUENTE
150	Una vez por día	>1 por día	4	180	4	60	7	45	480	40	SALUDABLE	3,00	5	NADA FRECUENTE
151	>1 por día	>1 por día	0	0	5	60	7	20	360	43	SALUDABLE	3,00	4	NADA FRECUENTE
152	Una a tres veces ...	Una vez por día	2	120	5	60	7	30	540	33	POCO SALUDA...	2,00	5	NADA FRECUENTE
153	Una a tres veces ...	>1 por día	3	120	5	60	5	20	420	34	POCO SALUDA...	3,00	4	NADA FRECUENTE
154	Una a tres veces ...	Una vez por día	1	120	3	60	7	20	600	35	POCO SALUDA...	2,00	4	NADA FRECUENTE
155	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	3	60	7	30	600	34	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
156	Una a tres veces ...	Una vez por día	0	0	4	60	5	20	540	33	POCO SALUDA...	2,00	3	NADA FRECUENTE
157	Una a tres veces ...	Una vez por día	1	180	5	60	7	30	480	36	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
158	Una a tres veces ...	Una vez por día	3	120	3	60	7	25	420	38	SALUDABLE	2,00	4	NADA FRECUENTE
159														
160														
161														
162														
163														
164														
165														
166														
167														

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*SPSS OFICIAL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

125 : AFFRECUENCIA 1,00 Visible: 35 de 35 variables

	CAMINATAS	MODERADA	VIGOROSO	CLASIFICAC IÓNAF	INTENSIDADAF	SEDENTARISMO	ALIMSALUD	ALIMSALUD ABLES	ALIMN OSAL UD	ALIMNOSALUDABLES	var	var
147	1386	0	0	1386	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	16,00	Alto Consumo		
148	693	720	480	1893	LEVE	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo		
149	1386	1200	0	2586	MODERADA	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo		
150	1040	960	5760	7760	INTENSA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	7,00	Poco consumo		
151	462	1200	0	1662	LEVE	NO SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	6,00	Poco consumo		
152	693	1200	1920	3813	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	14,00	Alto Consumo		
153	330	1200	2880	4410	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	13,00	Alto Consumo		
154	462	720	960	2142	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo		
155	693	720	0	1413	MODERADA	SEDENTARIO	16,00	Alto Consumo	12,00	Poco consumo		
156	330	960	0	1290	MODERADA	SEDENTARIO	18,00	Alto Consumo	15,00	Alto Consumo		
157	693	1200	1440	3333	MODERADA	SEDENTARIO	17,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo		
158	578	720	2880	4178	MODERADA	SEDENTARIO	19,00	Alto Consumo	11,00	Poco consumo		
159												
160												
161												
162												
163												
164												
165												
166												
167												

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON